قاموس لغة الاشارة

للمراهقين والبالغين الصم

الجزء الثانى

محمد على كامل

أستاذ علم النفس التربوي المساعد

كلية التربية - جامعة طنطا



اسم الكتاب

قاموس لغة الإشارة

للمراهقين والبالغين (الجزء الثانى)

اسم المؤلف

دكتور/ محمد على كامل

رقم الإيداع

٢٠٠٤/١٩١٢٣

977 - 277 - 364 - 3

تصميم الغلاف

أميـر رمضـان



للنشر والتوزيع والتصدير

٥٩ شارع عبد الحكيم الرفاعى - مدينة نصر - القاهرة

تليفون: ٢٧٤٤٦٤٢ - ٦٣٨٩٣٧٢(٢٠٢) فاكس : ٦٣٨٠٤٨٣(٢٠٢)

Web site : www.altalae.com E-mail : info@altalae.com

طبع بمطابع العبور الحديثة بالقاهرة ت : ٦١٠١٠١٣ فاكس : ٦١٠١٥٩٩



اقتضت حكمة الله فى خلقه أن تتوزع الأدوار وتختلف المواهب ،وأيضا تظهر النواقص ، وتتباين الملكات ، وتتفاوت الإمكانات .

وإذا نقصت ملكة لدى فرد من الأفراد فإنها تعوَّض بتفوق فى ملكة أخرى حتى يكون الناس فى النهاية متساويين فى المنح والنعم الربانية .

ولما خلق الله الإنسان خلق له الحواس التى تصهره مع العالم والكون من حوله ، حيث تعمل هذه الحواس كأجهزة إدخال وإخراج ، تستقبل وترسل المؤثرات والتأثيرات من الإنسان وإليه .

ويمكن أن تسير الحياة الطبيعية لكل إنسان مكتمل الحواس مهما نقصت مواهبه الأخرى ، لأنه سوف يتمتع بشكل عام طبيعى يسمع ويرى ويتكلم دون عوائق بالرغم من أن ردود الأفعال قد تكون ضعيفة والاستجابات ليست على المستوى اللائق ، إلا أن الشكليات تضفى عليه تلقائية وعدم الشذوذ عن المألوف ، وبالتالى فإن هذا الإنسان يسير بين أقرانه بلاحرج أو تحفظات . أما الشخص الذى فقد حاسة من الحواس الظاهرة فإنه يعانى خللا ظاهرًا أمام المجتمع ويصبح عاجزا فى المواجهات التى تجمع بينه وبين أقرانه عن الاندماج معهم والاختلاط الكامل بهم .

وإزاء هذه الحالات فإن المسئولية تحتم على كل من توافرت لديه المقدرة على التخفيف عن مثل هؤلاء أن يلبى النداء ويمد يد العون والمساعدة لكى يستطيع هؤلاء

أن يتمتعوا بحياتهم ويعيشوا عيشة طبيعية ، ويتأقلموا مع جميع أقاربهم سواء كانوا أخوات أو زملاء فى المدرسة أو زملاء فى العمل .

وقد حاولت - جهدى - فى هذا الكتاب أن أقدم المساعدة اللازمة لأولئك الذين فقدوا حاسة السمع ، وليس لديهم القدرة على سماع الأحاديث التى تلقى على آذانهم، كما أنهم تحت هذه الظروف لا يستطيعون التحدث والتعبير عما يعتريهم من أحاسيس ومشاعر ، نظرا لأن فقد السمع يؤدى إلى فقد القدرة على النطق والتحدث .

ويعمل هذا الكتاب على جمع مجموعة الإشارات المتفق عليها عالميا للتعامل بها مع فاقدى السمع من المراهقين والبالغين .

وهذه الإشارات تفيد جميع الذين اقتضت ظروفهم أن يتعاونوا مع فاقدى السمع سواء كان هذا التعاون فى المنزل أو فى المدرسة أو فى العمل .

كما يساعد المدرسين فى مدارس ذوى الاحتياجات الخاصة لكى يوضحوا لأبنائهم معانى الإشارات والمقصود بها فى كل مكان من العالم من خلال الرسومات الواضحة التى يعرضها الكتاب .

وأرجو أن تعم الفائدة للجميع وأن أكون قد قدمت خدمة متواضعة لهذه الفئة العزيزة علينا جميعا .

دكتور

محمد على كامل

الفصل الأول

مدخل وتمهيد

لقد أصبح حق الطفل الأصم فى التعليم أمرا معترفاً بـه فـى كـل المجتمعات التـى تتيح مبدأ تكافؤ الفرص لجميـع الأطفـال العـاديين منـهم وغـير العـاديين ، ويختلـف الأطفال الصم عن الأطفال العاديين فى أن الطفل الأصـم عندمـا يلتحـق بالمدرسـة فإنـه تعوزه القدره على الاستماع ، فى حين أن الطفل العادى عندما يلتحق بالمدرسة يعرف اسمه ويعرف عمره ولديه من المفردات اللغويه العديـده مـا يسـاعده علـى التعبـير عـن مقاصده . كل هذا يجعل عملية تعليم الطفل الأصم أمراً شـاقاً لأن ذلـك الطفـل يتعـذر عليه الكلام ، كما يتعذر عليه الإستماع ، وأيضا يتعذر عليه فـى بـادىء الأمـر تقليـد الأصوات ، ولكن كل هذا يجعلنا لا نفقد الأمل فى تعليمه ، لأن الطفل الأصم لـه مـن ميكانزمات الكلام ما للطفل العادى إذ أنه يمتلك حلق ، وله لسان ، وله أسنان ، وله شفاه ، ولا ينقصه إلا حاسة السمع . هذا الطفل يحـس و يشـعر كمـا يحـس الطفـل العادى ، يتألم لألم الناس ويفرح لأفراحهم .

وقد خطت مصر خطوات واسعه فى رعايـة وتعليـم الطفـل الأصـم ، فأنشـأت لهـم معاهد خاصه ، كما أنشأت لهم معاهد للتدريب والتوجيه المـهنى ، هـذا ومازلنـا فـى حاجة الى المزيد من هذه المعاهد حتى نستطيع أن نواجه مشكلة تعليم الأطفال الصم ، وهى مشكلة لاشك أنها تحتاج إلى تضافر الجـهود وإلى مزيـد مـن التخصـص فـى هـذا الميدان ، وإلى الاستعانه بالوسائل الحديثه فـى تعليـم هـذه الفئـه مـن الأطفـال ، وإلى الاستفاده من خبرات الدول التى قطعت شوطاً كبـيراً فى تعليم الأطفال الصم .

*** من هو الطفل الأصم :**

يعرف الطفل الأصم من الناحيه الطبيـه بأنـه ذلـك الطفـل الـذى حـرم مـن حاسـة السمع منذ ولادته ، أو هو الذى فقد القدره السمعيه قبل تعلـم الكـلام ، أو هـو الـذى

فقدها بمجرد أن تعلم الكلام لدرجة أن آثار التعلم فقدت بسرعه ، ويعتبر الصمم فى الواقع عاهة أكثر إعاقة من العمى ، إذ أن الأصم يتعذر عليه بسبب عاهته الاشتراك فى المجتمع .

وكلنا يعلم أن عملية اكتساب اللغه هى عمليه تعتمد على قدرة الطفل على التقليد، فالطفل أول ما يقلد ، يقلد نفسه (التقليد الذاتى) ، وذلك فى مرحلة المناغاه ، وبعد ذلك تأتى مرحلة التقليد الخارجى حيث نجده يقلد الأم أو بديلة الأم ، وبدون عملية التقليد يحرم الطفل من وسيله مهمة تمكنه من اكتساب اللغه ، فالطفل عندما يصدر الصوت – (دا) مثلا – وهو صوت يصدر عنه فى بادىء الأمر بشكل تلقائى لا إرادى، يشعر بسماعه له بشىء من السرور يدفعه إلى تكرار الصوت ، وهنا ترتبط حاله شعوريه معينه ببعض الأشكال الصوتيه المسببه لتلك الحاله .

ويخلق سماع الطفل لصوته وسروره الحادث من هذه العمليه عاملاً وجدانياً يدفعه إلى القيام بمحاولات تكرار جديده ، فيقول : (دا .. دا ..دا) ويصبح الوضع الجديد لهذا النوع من ردود الأفعال ، عباره عن حلقه دائريه تتضمن القول والسمع ، وبنفس الطريقه تتكون أشكال أخرى مماثله من التركيبات الدائريه الشرطيه .

وبناء على ماسبق نرى أن حرمان طفل من حاسة السمع يحرمه من ممارسة هذه الخبرات السابقه اللازمه فى تعلم الكلام ، فتعلم الكلام يعتمد على عمليات حسيه متكامله متداخله ، من أهمها عملية الإدراك السمعى ، و لا يمكن أن يستقيم كلام الطفل إلا إذا كان هناك توافق بين المظهر الحركى الكلامى متمثلا فى حركات اللسان فى فجوة الفم والمظهر الحسى الكلامى متمثلاً فى القدره السمعيه والقدره البصريه والقدره اللمسيه ، مما يدعونا إلى اعتبار ميكانيزم الكلام نظامًا ديناميكياً .

*** أسباب الصمم :**

ومما سبق يتضح أن الشخص الأصم يعانى عجزاً أو اختلالاً يحول بينه وبين

الاستفاده من حاسة السمع ، فهى معطله لديه ، وهو لذلك لا يستطيع اكتساب اللغه بالطريقه العاديه .

ويقسم الصمم إلى صمم ولادى ، وصمم مكتسب ، وتبلغ نسبة الصمم الولادى حوالى ١٥٪ من مجموع حالات الصمم وهو أكثر شيوعاً فى البنين منه فى البنات . والصمم الولادى أو الصمم الذى يصاب به الطفل فى سن مبكره والأطفال الذين يولدون صماً تكون آذانهم الداخليه مصابه – وخاصةً عصب السمع – بأمراض تتلفها أو تعطلها عن العمل .

أما الصمم المكتسب فهو نتيجة لبعض الأمراض مثل الالتهاب السحائى – الزهرى – التيفود – الحمى القرمزية – الحوادث ، و عند إصابة الطفل بمثل هذه الأمراض و حدوث المضاعفات التى تظهر فى صورة الصمم المكتسب تكون النتيجه أن ينسى الطفل المحصول الكلامى الذى اكتسبه خاصةً إذا أصابه المرض الذى أدى إلى صممه فى سن مبكره .

وقد يكون فقدان الكلام أو الصمم عرضاً من الأعراض المصاحبه لفصام الطفوله المبكره ، وفى تلك الحالة لا يتكلم الطفل لأنه بلغ فى انعزاله التام عن المجتمع أنه لم يعد يجد ضروره للاتصال بالغير عن طريق التعبير بالكلام ولا بأية وسيلة أخرى . ولكن بعض هؤلاء الأطفال الفصاميين الذين ظلوا طوال حياتهم لا يتكلمون أدهشوا آباءهم فى بعض الأحيان عندما نطقوا بكلمات واضحة وجمل جيدة التركيب فى بعض المواقف الخطيره والحرجه . وقد يكون فقدان الكلام المؤقت فى بعض الأحيان عرضا من أعراض " الهستيريا " فقد يفقد الأطفال الهستيريون صوتهم ويصبحون صماً لأسابيع أو شهور تحت ضغط الصراعات الانفعاليه الشديده .

مما سبق يتضح أنه كان و لابد من ظهور لغه تصلح للتواصل مع الأفراد الصم و تمكننا من إقامة علاقات اجتماعيه مع هؤلاء الأفراد كما تكمنهم أيضاً من إقامة علاقات اجتماعيه مع بعضهم البعض تلك اللغه التى عرفت " بلغة الإشاره "و فى

الوقت الحالى فإنه كل يوم يمر علينـا نجـد أن شـهرة أو شـيوع هـذه اللغـه التـى يتـم التواصل من خلالها مع الأفراد الصم أصبحت أكثر وضوحاً ، فلغة الإشاره قد وجدت طريقها ليس فقط داخل الفصل الدراسى بل أيضاً فى مجالات أوسع من التواصل مثـل التليفزيون أو وسائل الاتصال المرئيه والجماهيريه .

و هنا نؤكد على أن مدرس لغة الإشاره لابد أن يكون معـبراً و يكـون لديـه قـدرات تواصل بصرى قويه و غنيه ، و كذلك لابد أن يكون شيق فى عرضه و لابـد أن يكـون مخلص و صادق و لديه رغبه فى التواصل و العمل مـع الأشـخاص الصم ، حيـث أن العمل فى مجال تدريب أفراد هذه الفئه أو تدريب القائمين على رعاية هـؤلاء الأفـراد يعد من أصعب المجالات فـى علـم النفـس و يحتـاج إلى تدريبـات خاصـه و كفـاءات متميزه .

كما أن لغة الإشاره لابد عند عرضها و تعليمها أن تكون مزوده بالصور التى تـبرهن و تدل على كل المفردات الأساسيه .

و العاملين فى مجال الفئات الخاصه و تعليـم لغـة الإشـاره يجـدون أن الأشـخاص الصم يكونوا مسرورين عندما يتعلم الآخرون لغتهم و هم بناء على ذلك يكونوا صبوريـن و متفاهمين مع معلم الإشارات .

و تعد لغة الإشارات لغه نظريه بصريه و قد نشرت عبر العديد من السـنوات للصـم لكى يتعلموا كيـف يتواصلـوا مـع الآخريـن ، وقـد تعلمـها و اعتـاد عليـها أكـثر مـن خمسمائه ألف شخص أصم فى الولايات المتحده و كندا على سبيل المثال ، فهى اللغه الوحيده التى تتم من خلال الأعين فالفرد العادى يجب أن يتعلم الاستماع مـع الرؤيـه لكى يتم له التواصل مع المحيطين بـه ، أمـا فـى لغـة الإشـاره فالاستماع و الانتبـاه والتواصل كل ذلك يتم من خلال النظر و تتبع الإشارات الداله على معنى معينـه و الى تحقق هذا التواصل و يعد هذا فى حد ذاته تحديا غير عادى حيـث يجـب علـى كـل مهتم بالتعامل مع أفراد الفئات الخاصه و بالتحديد الأفراد الصم و كذلك أفراد الأسره التى يوجد بها طفل أو فرد أصم أن يقدم مباشرة على هذا التحدى .

*** لمحة تاريخية عن لغة الإشاره :**

تعتبر لغة الإشاره واحدة من أعظـم اللغـات العالميـه المتكاملـه و الشـيقه ، كمـا أن الاهتمـام بلغـة الإشـاره يجعلـها تنمـو وتزدهـر ، و مـن جـــانب آخـر إذا علمنــا أن الإحصائيات قد أثبتت أن أكثر من (٢٠) مليون شخص فى الولايـات المتحـده علـى سبيل المثال لديهم صعوبات فى السمع ، و أيضاً ما يقرب من (٢) مليون يعتبروا من الصم ـ بعض هؤلاء الأفراد ولدوا صم (صمم خلقى أو فطرى) و هناك أيضاً أنواع مـن الصمم يأتى فى فترة الشيخوخه و كذلك ممكن حدوثه خلال الإصابات فـى الحـوادث أو المرض أو من بعض المشروبات (صمم عرضى وقتى) ـ و المتتبع لتاريخ نشأة و تطور لغة الإشاره يجد أنه خلال القرن السادس عشر قـد أدرك الكثـيرين مـن العـاملين فـى مجال رعايــة أفـراد الفئـات الخاصـه أن الأشـخاص الصـم لا يحتـاجون إلى التحـدث المسموع أو اللغه المسموعه لكى يتعلموا كما أنهم لا يحتاجون بالضروره الكتابه و الصور التى قد يصعب حملها أو التعامل من خلالها مع المحيطين بهم و مع ذلـك فإنـه مـن خلال بعض الإشارات البسيطه أمكن تعليم الكثـير منـهم بعـض مبـادئ التواصـل مـع المحيطين بهم ، و يعد " بيدرو دى بونسى " و هو راهـب أسـبانى مـن أوائـل الذيـن نجحوا فى تعليم الأطفال الصم للعائلات النبيله فى عام (١٥٥٥) .

ثم توالت المحاولات مـن بعـده فـى نفـس المجـال ففـى عـام (١٦٢٠) ظـهرت كتابات " جوان بابلودى بونيت " و هو أيضاً راهب أسبانى حيث قدم أول كتاب فى تعليم لغة الإشارات للأشخاص الصم بالرغم من أنه كان كتـاب صغـير و موجـز ، ثـم توالت المحاولات من كل من " ليبى شـارلز " القس الفرنسـى و " صمؤيـل هينيـك " الضابط الألمانى بينما كانوا يقومون بزيارة لأحد المناطق الفقيره فى باريس قابلوا اثنين من الفتيات الصم و كانتا يسألان أمهن أن تعلمهن التعليمـات الدينيـه ، هـذه المقابلـه أشعلت الرغبه لدى " ليبى شـارلز " لتعليـم الأشـخاص الصـم مـن خـلال لغـة سـهله بالنسبه لهم و معبره و تمكنهم من التواصل مع المحيطين بهم ، و أوضح أنه بإمكانـه أن يجعل الأشخاص الصم جاهزين و مستعدين لكى يتواصلوا مع المحيطين بهم سـواء

العاديين أو الصم بدون تحدث ثم بدأ فى دراسة الإشارات التى كانت مستخدمه بين مجموعات الأشخاص الصم فى باريس و أعد من خلال ذلك معلومات متنوعه و أضاف إليها ابتكاراته التى هى نتيجه لترجمة علامات التحدث الفرنسيه و تعلم لغة الإشارات الخاصه بهذه اللغه و بذلك النجاح روج ذلك العالم الاستخدام للغة الإشارات كطريقه لتعليم الأطفال الصم .

و بالأخذ فى الاعتبار بأن الكثير منا من الممكن أن يكونوا آباء لهؤلاء الأطفال الصم أنشأ " ليبى شارلز " أول مدرسه حره لتعليم الأشخاص الصم فى باريس عام ١٧٥٥ وكانت تأخذ التلاميذ من كل أنحاء فرنسا ودَرَب المعلمين على طرائقه جيداً و بعد ذلك فإن المدارس الأخرى فى أنحاء الإقليم فتحت أبوابها و رفعت علمها و رايتها لتعليم لغة الإشارات بالفرنسيه .

أما " صمؤيل هينيك " الضابط الألمانى فقد اهتم هو الآخر بتعليم الأطفال الصم طرق أخرى للتواصل مع المحيطين بهم تركز على قراءة الحديث من خلال تتبع حركات الوجه و الشفاه أثناء الحديث و قد عرفت هذه الطريقه فيما بعد بطريقة قراءة الشفاه والتى هى محاوله لتعليم الأشخاص الصم من خلال التحدث بدون الاستخدام للغة الإشارات .

و بذلك فقد كانت تلك الطرق التى ابتكرها كل من " ليبى شارلز " و " صمؤيل هينيك " من الطرق الرائده و المبشره للغة الإشاره السائده اليوم المستخدمه فى التواصل مع الصم حيث مهدت تلك الطرق المبكره إلى استخدام كل الطرق الاتصاليه المتاحه المتضمنه للغة الإشارات و تهجى الأحرف و الإشارات و الإيماءات لتعليم الأشخاص الصم .

*** عن هذا المرجع و طريقة استخدامه :**

تشكل العلامات الوارده بهذا المرجع أكثر من (١٣٥٠) من الأشكال الموضحه للإشارات الأساسيه المستخدمه حالياً فى كثير من أنحاء العالم و بالرغم من احتمال

ظهور بعض الاختلافات المحليه أو الإقليميه أو الدوليه ، فإن هذا المرجع يمد القارئ العربى بمجال واسع المدى من المصطلحات ليعبر عن مجموعه كبيره من المصطلحات والأفكار ، كما أن هذا المرجع يحتوى على كل العناصر و المفردات الأساسيه اللازمة للأصم و لكل من يتعاملون معه لكى يتعلموا كيف يتم التواصل بينهم و بواسطة هذه اللغه الجميله المعبره .

و يؤكد المؤلف مره أخرى على أن تلك الإشارات و المصطلحات التى تعبر عنها قد لا تكون مهمه بقدر أهمية تعلم كيفية استخدام هذه الإشارات ، و بمعنى آخر فنحن إذا لم نتمكن من إجادة استخدام تلك الإشارات لنعبر بها عن الفكره المحدده بطريقه مضبوطه فما الفائده إذن من تعلم تلك الإشارات ؟؟ ، و إلا سوف يكون البديل هو أن نستخدم الأبجديه اليدويه و هى طريقه شائعه بين الصم مستخدمى الإشارات سواءً كانوا يستطيعون السمع أم لا ، إلا أن هذه الطريق أيضاً تحتاج على الأقل لإتقان استخدام الإشارات الخاصه بالأبجديه فى كل لغه أما لغة الإشارات التى يتناولها هذا المرجع تعد لغه عالميه سهلة الإنتشار و من السهل التعامل بها .

و يضم هذا المرجع أربعة عشر فصلاً تتناول الإشارات و العلامات الموضحه لها والشرح المفسر لكل إشاره ، و يحتوى كل فصل على عدد من الإشارات التى يمكن أن يتعلمها الأصم أو القائمين على رعايته و المحيطين به و أفراد أسرته فى عدد قليل من الجلسات و يغطى كل فصل من فصول هذا المرجع مجموعه محدده أو تصنيفا معينا للمفردات المستخدمه أو المتعلقه بموضوع معين أو مجال محدد مثل " العائله ، الضمائر، الطعام ، .. إلخ " .

و من خلال قراءة فصول هذا المرجع سوف يلاحظ القارئ أن بعض الإشارات داخل التصنيف المحدد تحتوى على أشكال أو حركات متشابهه و هذا يسهل عملية تعلم هذه الإشارات و يساعد على تذكرها .

كما أن فصول هذا الكتاب و الإشارات الوارده بها قد وردت فى ترتيب يمكن القارئ من استخدام هذه الإشارات أو تدريسها داخل الفصل الدراسى أو عرضها أمام المجموعات المختلفه ، و لكن يجب أن نذكر أنه ليس هناك ترتيب معين يجب أن يتبع فى تعلم اللغه إلا أنه دائما يوصى بتعلم الأبجديه اليدويه أولا لأنها سوف تزيد من قدرتك على الاتصال بالصم ، كما أن من أسهل الإشارات التى يمكن أن تبدأ بها هى تلك الإشارات الداله على " الطعام ، الرياضه ، الحيوانات " و ذلك لأن الإشارات الداله على هذه الموضوعات لها علاقه مباشره بمعانيها تجعلها أسهل فى الحفظ و التذكر .

*** طريقة تتبع و فهم الإشاره :**

فى البدايه يجب النظر إلى التوضيحات و الأسهم الخاصه بالشكل الدال على الإشارات المحدده ، ثم اقرأ الوصف المجاور للشكل للحصول على التعليمات الخاصه بهذه الإشاره ، أحيانا يتطلب الأمر تكرار الإشاره أو تبادل حركات الأيدى أو تحريك اليدين فى وقت واحد ، كل هذا سوف تجده بصوره واضحه فى الشرح و التعليمات الخاصه بكل إشاره .

*** اليد المسيطره :**

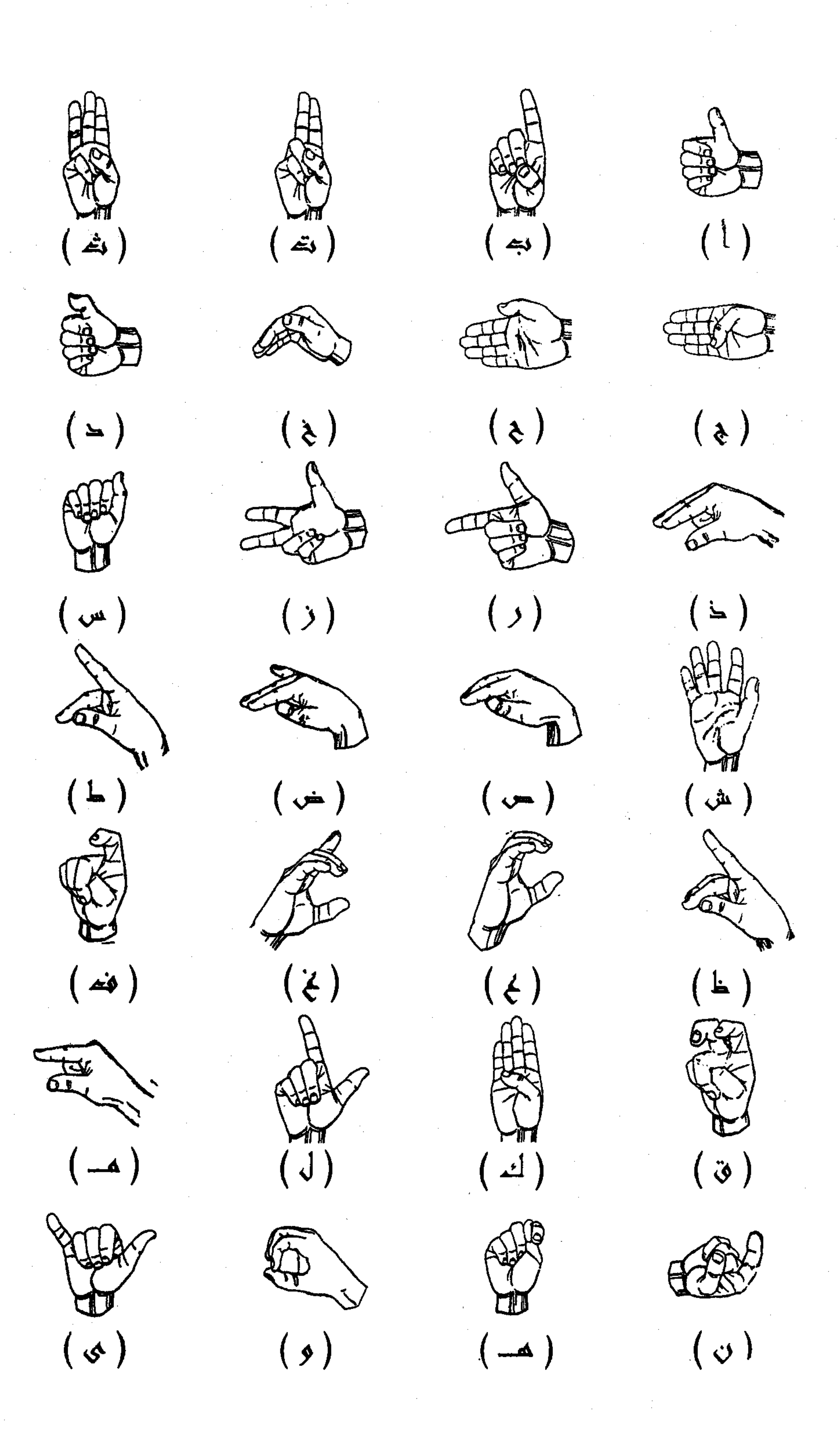
هناك بعض الإشارات التى تنفذ باستخدام أشكال أو إشارات باليدين معا و هنا فإن اليد المسيطره هى التى توضح الإشاره بينما تكون اليد الأخرى ثابته ، و لقد وضحت كل الإشارات الوارده بهذا المرجع للأفراد الذين يستخدمون اليد اليمنى باعتبارها اليد السائده ، إلا أن بعض الأفراد الذين يستخدمون اليد اليسرى يجدون أنه من المستحيل أن يستخدموا اليد اليمنى باعتبارها اليد المسيطره و بالنسبه لهؤلاء الأفراد يمكن أن يعبروا عن الإشاره باستخدام اليد اليسرى باعتبارها مسيطرة .

و فى حالة الأفراد الذين يستطيعون استخدام اليدين بنفس الكفاءه يوصى باستخدام اليد اليمنى كيد مسيطره .

*** استخدام الأحرف الأبجديه :**

إن رسم الأحرف الأبجديه بالأصابع يستخدم فى كتابة أحرف كلمه معينه و ذلك باستخدام الأحرف الأبجديه ، و تجدر الإشاره هنا إلى أن أهمية تعليم كتابة الأحرف الأبجديه ليست مبالغ فيها لأنها تلعب دوراً كبيراً فى الاتصال بالصم ، و هنا نشير إلى أن الكثير من الأحرف الأبجديه اليدويه الشكل سهله فى تعلمها و تتميز بسرعة تذكرها .

و يفضل دائماً عند عمل إشارات اللغه أو الأحرف الأبجديه أن تكون راحة اليد فى مستوى طبيعى بجوار أو أمام الكتف و لا ينصح بتحريك الأذرع حتى يمكن الوصول إلى الأحرف بسهوله و بدرجه مريحه ، و للمبتدئ فى تعلم لغة الإشاره عامةً أو لغة الأحرف الأبجديه نؤكد على أن السرعه والتلقائية فى تأدية الحركات الداله على الإشارات المناسبه أو المراد التعبير عنها سوف تأتى مع التدريب و سوف تكتسب بالخبره شأنها فى ذلك شأن أى خبره حركيه معينه ، و لابد أيضاً أن نذكر بأهمية عمل وقفه بسيطه بين كل كلمه و الكلمه التاليه لها مع عدم إسقاط الأيدى بين الكلمات و بعضها ، و فيما يلى عرض للإشارات الداله على الأحرف الأبجديه العربيه .


(أ) (ب) (ت) (ث)
(ج) (ح) (خ) (د)
(ذ) (ر) (ز) (س)
(ش) (ص) (ض) (ط)
(ظ) (ع) (غ) (ف)
(ق) (ك) (ل) (م)
(ن) (هـ) (و) (ى)

* اتجاهات الإشارات :

إن كل التوضيحات الوارده بـهذا المرجـع تعـرض الإشـارات كمـا لـو أنـك تشـاهد شخصًا يؤدى الإشاره لك ، و مع ذلك هناك عدد من الإشـارات المعروضـه مـن خـلال زاويه أو رسم منظورى جانبى للتوضيح .

و أثناء تتبعك لتلك الإشارات تذكر دائماً أنك تواجه شـخصًا تـؤدى لـه الإشـاره ، انظر بدقه للسهم أو الأسهم لتحديد الحركه و الاتجاه المضبوط للإشاره ، أيضـاً عندمـا توصف الإشاره أنها فى إتجاه عقارب الساعه أو عكس اتجـاه عقـارب السـاعه يكـون ذلك من وجهة نظر مستخدم الإشاره و ليس من وجهة نظر الملاحظ .

* حجم الإشارات :

ينصح بعدم عمل الإشارات على نطاق واسع و لكن يفضل اسـتخدام نطـاق محتمـل وممكن بالنسبه للمشـاهدين ، علـى أن يتـم تنفيـذ الإشـارات فـى نطـاق أصغـر إذا تم العرض أمام شـخص واحـد أو اثنـين و علـى نطـاق أكـبر قليـلاً إذا كـان عـرض هـذه الإشارات أمام مجموعه من الأشخاص ، كما أنه من الأفضل تجنب إشارات الأصـابع بقدر الإمكان و ذلك لأن إشارات الأصابع لا يمكن استخدامها علـى نطـاق واسـع كمـا أنه من الصعب رؤيتها و ملاحظتها من المسافات البعيده .

* المساحه اللازمه لأداء الإشاره :

أغلب الإشارات يتم تمثيلها داخل مثلث تخيلى أمام الجسد تمتد مساحته من قمة الرأس إلى الخصـر و مـن الكتـف إلى الكتـف و هـذا يسـمح للعـين بتتبـع الإشـارات و الحركات و يجعل الإشارات أسهل فى الفهم .

أيضاً عند أداء مجموعه من الإشارات يجب أن تتوقف عندما تنتقـل مـن فكـره إلى فكره أو من جمله إلى جمله أخرى ، وعند طلب الإجابـه أو الاسـتجابه مـن الشـخص الذى تتواصل معه يتم ذلك عن طريق رفع يدك إلى موقع الراحه فى مستوى الصـدر أو فى المستوى الجانبى للجسم ، كما أنه من المهم أن نحافظ على التواصـل بـالعين مع

استخدام تعبيرات الوجه و الجسد عند التعامل مع الصم و ذلك لأنــهم يعتمـدون علـى تلك العناصر من مكونات التواصل .

*** إشارات السؤال و التعجب :**

علامات التعجب مثل الوقفه أو علامة الاستفهام لا تستخدم دائماً فى لغة الإشاره لأن تعبيرات الوجه و الجسد سوف تساعد كثيراً فـى إتمـام التواصـل و التعبـير عـن السؤال ، كما أن جعل آخر إشاره من الجمله أطول قليلاً سوف يساعد كثيراً على ذلك ، و إذا كان من المرغوب فيه إضافة علامة استفهام فى بداية أو نهاية الجملـه توقـف للحظه قبل أن تبدأ جمله جديده .

*** الإشاره إلى الأحرف الكبيره و الاختصارات :**

عند الإشاره إلى الأحرف الكبيره أو الاختصارات باستخدام إشارات الأصابع مثـل (ج . م . ع .) اختصاراً لكلمة " جمهورية مصر العربيه " فإن هذا يحتـاج إلى فصـل تلك الاختصارات أو تلك الأحرف الكبيره عن باقى الكلمات و هذا يتم عن طريق وضع دائره حول كل حرف عند الإشاره إليه و هذا ينطبق على كل أشكال الأحرف الكبـيره مثل استخدامها فى أسماء الأشخاص أو المنظمات أو الأعمال و الأماكن .

*** التعبير عن الجمع أو التكرار :**

عند الحاجه إلى الإشاره للجمع يمكن ذلك عن طريق إضافة إشاره إلى رقم أو كميـه بعد الإشاره الداله على شئ معين ، فمثلا الإشاره إلى كلمة " المنزل " يتم إضافة إشارة لها " كثير " عند الإشاره إلى كلمة " منازل كثيره " و يوجد طريقة أخرى و هى تكرار الإشاره ـ الداله على الكلمه المراد التعبير عنها ـ العديد مـن المـرات علـى كـل جـانب فمثلا الإشاره إلى كلمة " كتاب " يمكن أن تكرر عدة مرات للإشـاره إلى كلمـة " كتـب كثيره " و طريقه أخرى هى عمل الإشاره الداله علـى الكلمـه المـراد التعبـير عنـها ثـم الإشاره بالإصبع للداخل فى مواقع مختلفه .

*** الإشارات التى تتعامل مع المشاعر و العقل :**

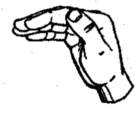
تلك الإشارات التى تتعامل مع النشاط العقلى و التفكير دائما ما يتم تمثيلـها قريبـا

من الرأس أو عليها ، و المجموعه الثانيه من الإشـارات هـى تلـك التـى تتعـامل مـع المشاعر فالعديد منها ينحصر تمثيله أمام منطقة الصدر أو أمام القلب .

*** الأشكال الأساسيه لليد :**

من خلال قراءة هذا المرجع يمكن أن نلاحظ أشكالا أساسيه معينه للأيـدى و التـى تستخدم فى وصف كيفية تكوين الإشارات بطريقـه صحيحـه ، وهنـا يجـب التعـرف على تلك الأشكال الأساسيه لليد على النحو التالى :

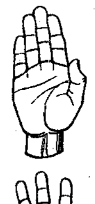
اليد المنقبضه و متجهه لأعلى .



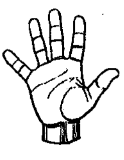
أصابع اليد منحنيه قليلا و اليد مواجهه لأسفل .



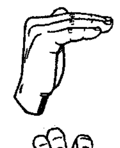
أصابع اليد منضمه على بعضها .



اليد منبسطه و متجهه لأعلى و مواجهه للخارج .



اليد منبسطه و مواجهه للخارج مع مد الأصابع .



أصابع اليد على شكل زاويه قائمه مع راحة اليد .



أصابع اليد منحنيه للداخل و اليد مواجهه للخارج .

- **هل أنت مستعد الآن ؟ :**

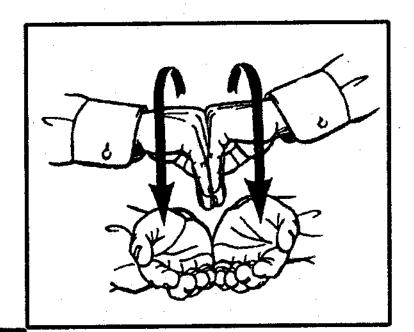
لكى تبدأ رحلتك داخل تلك اللغه الجميله و المعبره عن التواصل الناجح الفعال مع الصم ، فقط لابد أن نذكر بأنك أحيانا سوف تجد أن اكتساب هذه اللغه و تعلمها والتعامل بها يعد نوعا من التحدى لكن بعد ذلك سوف تشعر بالمتعه حيث تتزايد قدرتك على التعرف على الإشارات اللازمه للتواصل مع الأفراد الصم من خلال اليدين، و لكن دائما عليك أن تتذكر أنه عند استخدام لغة الإشارات أو التعامل بها يجب أن نجذب الانتباه البصرى للشخص الآخر إما بالنظر فى وجهه إلى أن ينظر إلينا أو ـ إذا لزم الأمر ـ لمس ذراعه أو التربيت على كتفه إذ أنه بالاتصال البصرى نجد أن التواصل من خلال لغة الإشاره يكون مؤثرا و فعالا للغايه و يؤدى هدفه .

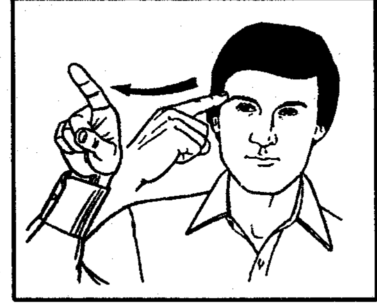
إذ أن الأشخاص الصم و هم يشعرون أن وسائل الاتصال السمعى المتمثله فى حاسة السمع معطله لديهم لذا تعتبر العين المنفذ المهم جدا بل الأساسى للاتصال بينهم و بين الآخرين ، فلابد لنجاح تعلم و استخدام الإشارات من أجل التواصل مع الأشخاص الصم أن نحرص كل الحرص على التواصل البصرى الفعال .

الفَصْلُ الثَّانِي

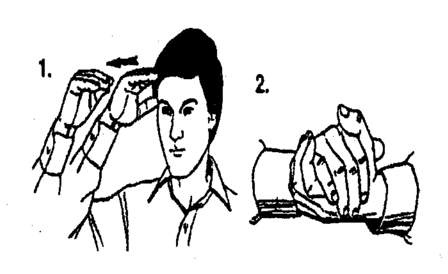
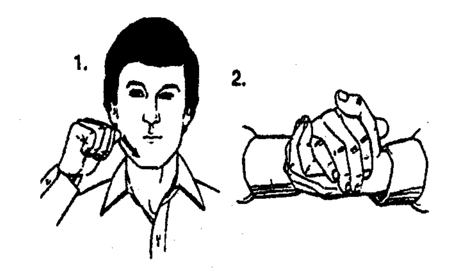
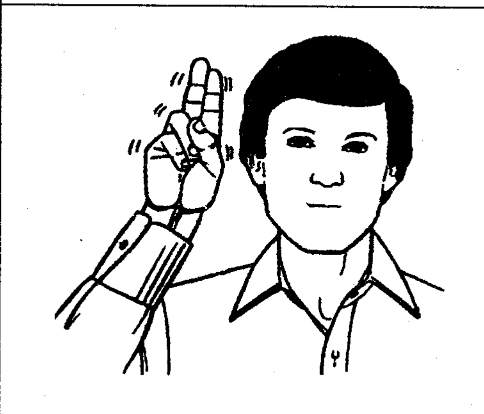
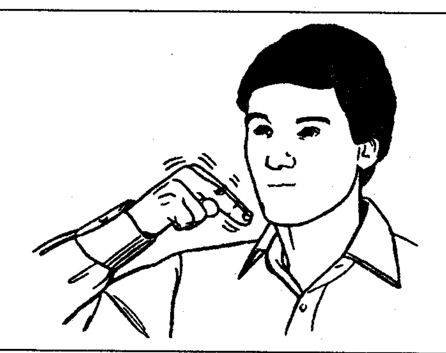
الأسرة والناس والضمائر

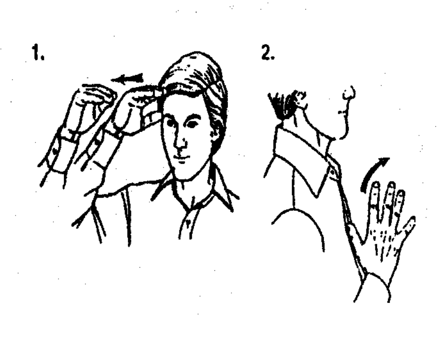
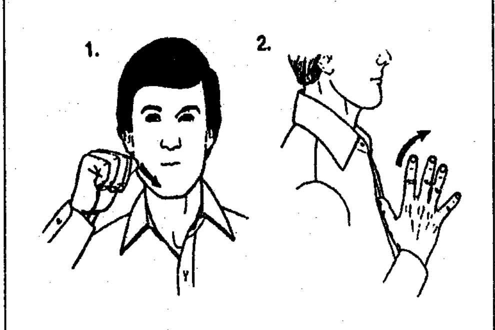
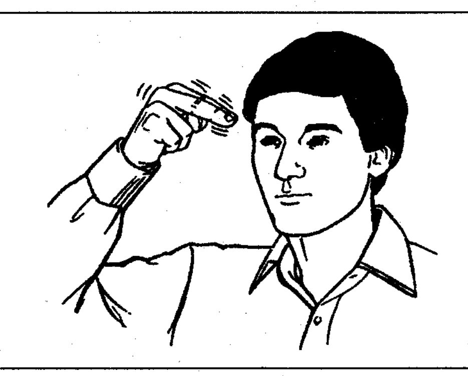
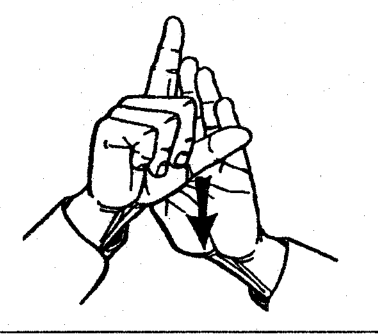


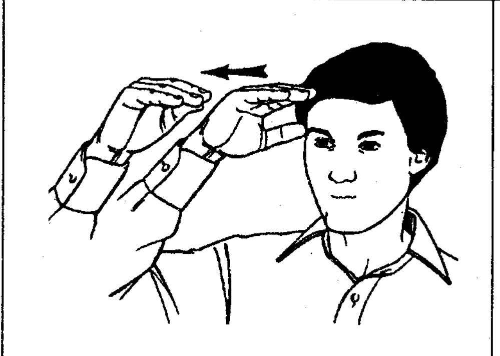
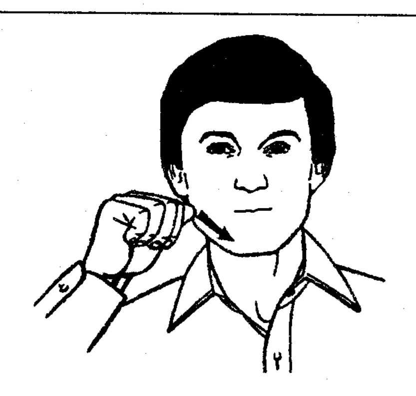
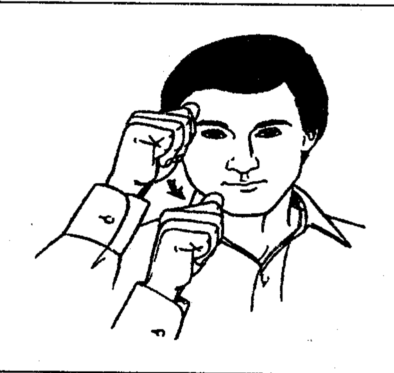
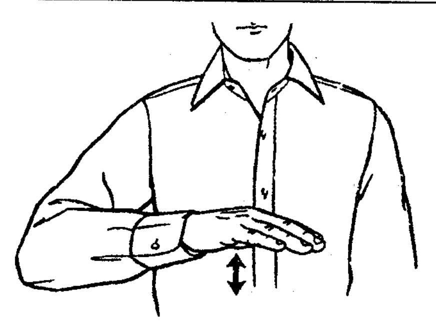


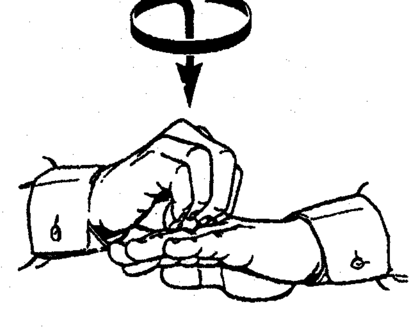
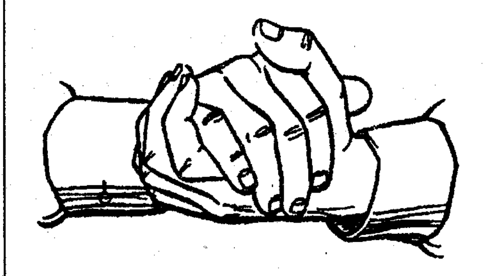
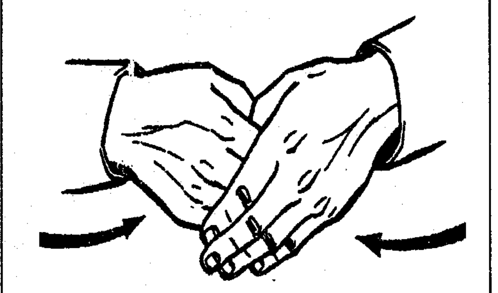
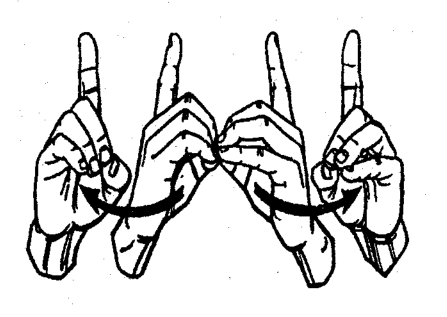




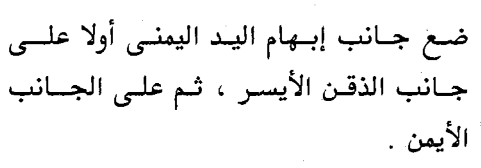
 	**زوج ـ الـزوج** حرك اليد اليمنى كما لو كنت تمسك حافة قبعه بين الإبهام و باقى الأصابع ثم حركها للأمام قليلاً ، ثم صافح اليد اليمنى فوق اليد اليسرى .
 	**زوجه ـ الزوجه** تتبع الفك السفلى الأيمن من الخلف للأمام بجانب طرف إصبع الإبهام الأيمن ، ثم صافح اليد اليمنى فوق اليسرى . • الإشاره الأخيره هى علامة الزواج.
	**العم ـ الخال** ضع اليد اليمنى قرب الصدغ الأيمن و مع رفع إصبعى السبابه و الوسطى و ثنى باقى الأصابع حرك اليد للخلف و للأمام من المعصم .
	**بنت الأخ ـ بنت الأخت** اجعل إصبعى السبابه و الوسطى لليد اليمنى ممتدين و متجهين إلى أسفل مع قبض باقى اليد بالقرب من الجانب الأيمن للذقن ثم هزها أولاً فى اتجاه ثم فى الاتجاه الآخر من المعصم .

رجل مهذب (نبيل) حرك اليد اليمنى تجاه الجبين كما لو كنـت تمسـك قبعـه بـين الأصـابع و الإبـهام ثـم حركها للأمام قليـلاً ، ثـم ضع إبـهام اليد اليمنى المفتوحه على الصدر مع توجيه راحة اليد لليسار ، ثم قم بإمالـة اليـد فـى حركـه خفيفه لأعلى ثم للأمام ثم لأسفل .	
سـيـــده حرك إبهام اليد اليمنى و هــى منقبضـه مـن الأذن إلى الذقن ، ثم ضع إبهام اليد اليمنـى المنبسطه على الصدر مع توجيـه راحـة اليـد لليسار ، ثم قم بإمالة اليد فى حركه خفيفه لأعلى ثم للأمام ثم لأسفل .	
ابن الأخ ـ ابن الأخت اجعل إصبعى السبابة و الوسطى لليد اليمنى ممتدين و متجهين إلى أسفل مع قبض بـاقى اليد بالقرب من الصدغ الأيمن ثـم هزهـا أولاً فى اتجاه ثم فى الاتجاه الآخر من المعصم .	
الحما ـ الحماه (أقارب بالمصاهره) ضع السـبابه و جـانب إبـهام اليـد اليمنـى مفـروده فـى شـكل قـوس أمـام راحـة اليـــد اليسرى ، إبدأ بالقرب من القمـه (أعلـى) ثم حرك اليد اليمنى لأسفل فى شـكل قـوس صغير إلى أسفل اليد اليسرى .	

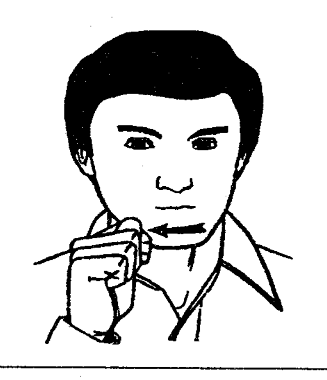
	**ولد ـ مذكر** حرك اليد اليمنى إلى مقدمة الجبهه كما لو كنت تمسك قبعه بين الإبهام و باقى الأصابع ، ثم حركها للأمام قليلاً.
	**بنت ـ عذراء ـ أنثى** تتبع عظام الفك السفلى اليمنى من الأذن حتى الذقن براحة إصبع الإبهام اليمنى .
	**البالغ** ضع إصبع الإبهام الأيمن و باقى اليد منقبضه أولا على الصدغ الأيمن ثم على الجانب الأيمن من الذقن .
	**طفل ـ طفله** ضع راحة اليد اليمنى منبسطه و متجهه إلى أسفل أمام الجسم و حركها و كأنك تربت (تطبطب) على رأس طفل ، و عندما تشير إلى أكثر من طفل حرك اليد إلى موضع آخر و كرر الإشاره .

الخطوبه ـ قبل الزواج ابسط اليد اليسرى بحيث تكون راحة اليد لأسفل ، ثم ضع فوقها اليد اليمنى بحيث تكون منقبضه و متجهه لأسفل ، ثم ضع اليد اليمنى على إصبع الخاتم فى اليد اليسرى .	
الزواج ـ يتزوج صافح اليدين بحيث تكون اليد اليمنى فوق اليد اليسرى .	
الزفاف ابسط أصابع اليدين ثم اجعلهما فى وضع مائل أسفل الرسغ من جهة الأمام ، ثم أدر اليدين حول المفصل تجاه بعضهما البعض حتى يتعانق أصابع اليد اليسرى مع أصابع اليد اليمنى .	
الطلاق اقفل اليدين بحيث تكون راحتى اليدين متقابلتين و أطراف الأصابع متلامسه مع إبقاء إصبعى السبابه لليدين مستقيمه لأعلى، ثم أدر اليدين خارجيا و جانبيا.	

التـــوأم

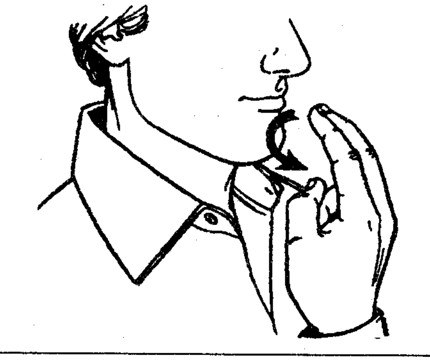


ضع جـانب إبـهام اليـد اليمنـى أولا علـى جـانب الذقـن الأيسـر ، ثـم علـى الجـانب الأيمن .



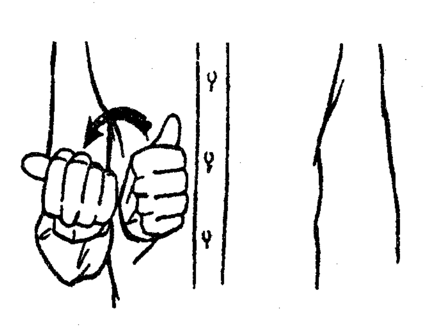
حاد الذكاء ـ سريع البديهه

إضرب على الذقن عدة مرات بمقدمة أصابع اليـد اليمنـى ، إعـط تعبير الابتسـامه علـى وجهك .



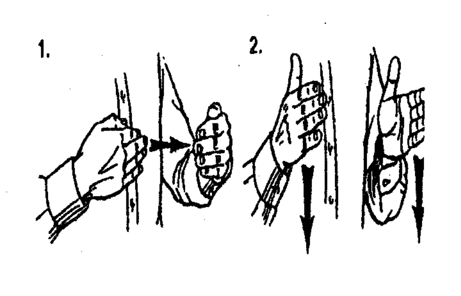
آخر ـ آخرون

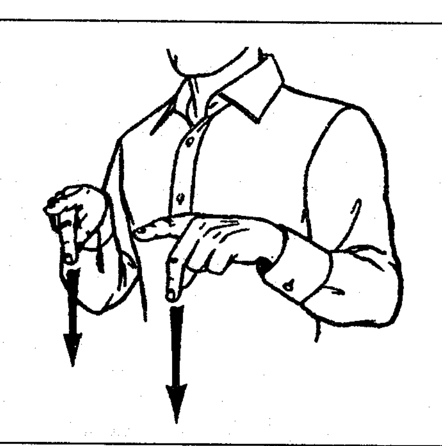
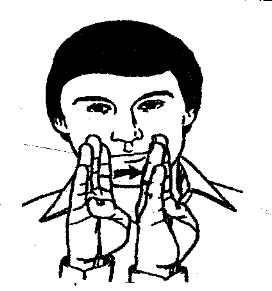
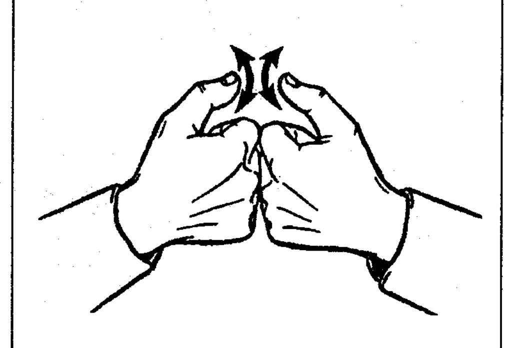
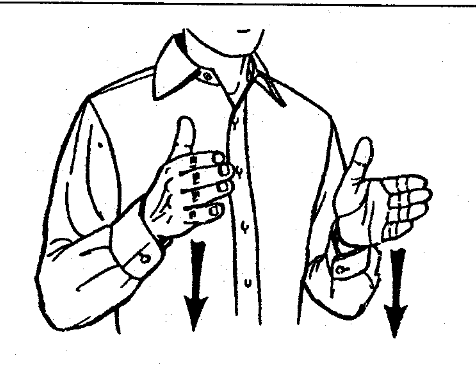
ضع اليد اليمنى منقبضه أمام الصدر مع رفع الإبهام ، ثم أدر المعصم بحيث يشير الإبهام إلى جهة اليمين .

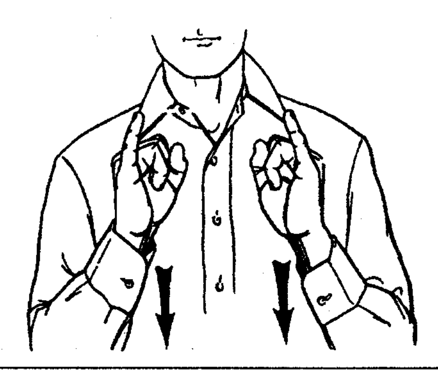
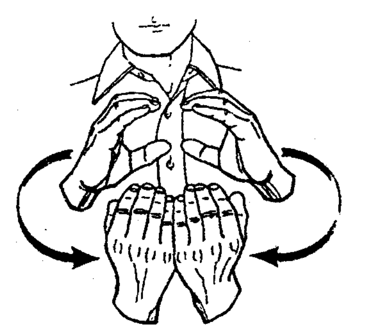
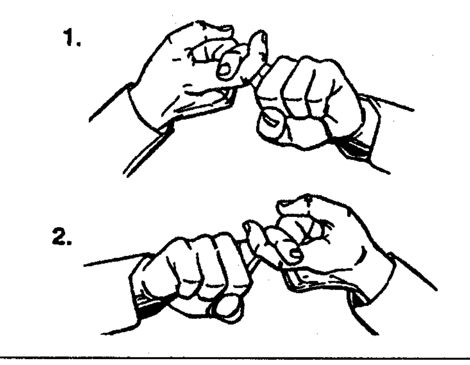
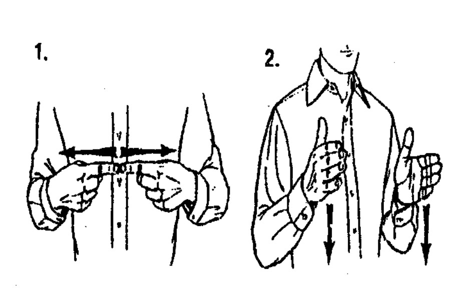


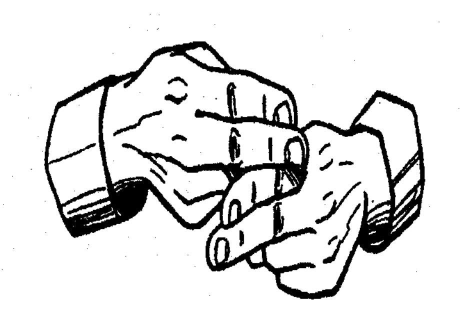
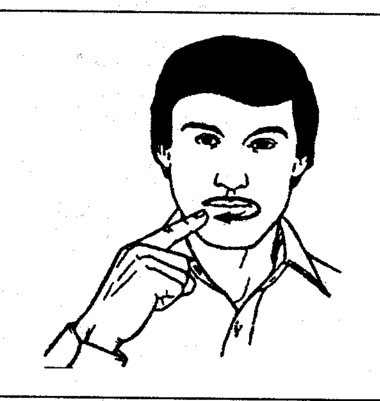
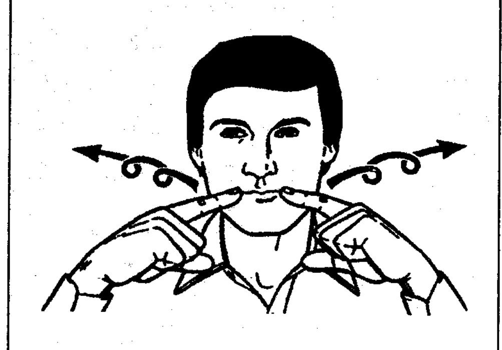
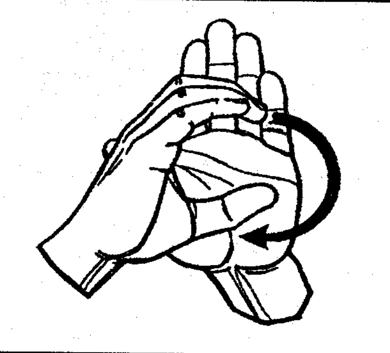
الـجـــار

ضع اليـد اليسـرى منبسـطه و متجهـــه إلى الداخل بعيدا عن الجسم ، ثم حرك مؤخـرة اليـد اليمنــى المنبسـطه المتجهـه للداخـل بالقرب من كف اليـد اليسرى ، ثـم اجعـل كلا اليدين فى وضع منبسط إلى أسـفل علـى التوالى بحيث تواجه كل منهما الأخرى .



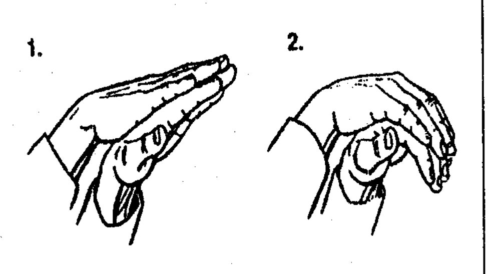
	**شخص** ضع كلا اليدين بحيث يتجها إلى الأمام ولأسفل مع قبض اليدين و جعل إصبعى السبابه يشيران للأمام ، ثم حركهما لأسفل على التوالى .
	**أعذب** ضع اليد اليمنى منبسطه و متجهه جهة اليسار مع قبض إصبع الإبهام على الجهه اليمنى للفم ثم على الجهه اليسرى .
	**المحب. العاشق** اقبض اليدين اليمنى و اليسرى ثم ضعهما فى وضع متقابل ، ثم ارفع واخفض الإبهام لكلتا اليدين معا فى وقت واحد .
	**شخص ما** اجعل كلتا اليدين منبسطتين ومتقابلتين أمام الجسم ثم حركهما إلى أسفل فى نفس الوقت.

فــــــردى ضع اليدين أمام الصدر متقابلتين ومنقبضتين بحيث يشير الإصبعين الصغيرين لأعلى، ثم حركهما لأسفل معا فى آن واحد .	
جماعه ـ فريق ـ شركه ـ مجتمع حـرك كلتـا اليديـن المرفوعتـين أمـام الصـدر والتى تنحنيان انحناءه بسيطة للداخل ، ثم حركهما معا للخارج على شكل دائـرة حتـى تتلامس الأصابع الصغيره لليدين .	
صـــديــــق اشبك إصبع السبابه لليد اليمنى مـع إصبـع السبابه لليد اليسرى ، ثم أعد هذه الحركـه بالتبادل .	
الــزمــــلاء ضع إصبعى السبابه متقابلين بحيـث يكـون بطن اليدين للداخل ، ثـم حركـهما بطريقـه سريعه و حاده فـى الاتجـاه المعـاكس ، ثـم ضع كلتا اليديـن منبسـطتين متقـابلتين أمـام الجسـم ثـم حركـهما إلى أسـفل فــى نفـس الوقت.	

اسم - يدعى - يسمى اجعل أصابع اليديـن منقبضـه ، مـع جعـل اصبعى السبابه و الوسطى لليدين مستقيمه ، ثم ضع أصابع اليد اليمنى متقاطعه وعموديه على أصابع اليد اليسرى .	
مـن ؟ (لـلـعـاقـل) حرك إصبع السبابه لليـد اليمنـى أمـام الفـم على شكل دائره حول الفم .	
مشهور - مشهوره اجعـل إصبعـى السـبابه لليديـن يشـيرا إلى جانبى الفم ، ثم حركهما حركه لولبيه تجاه الخارج .	
شخصيه - شخص اجعـل اليـد اليسـرى منبسـطه و متجهـه لأعلى، و اليـد اليمنـى منحنيـه أمـام راحـة اليد اليسرى ، ثم حرك أصابع اليد اليسرى حركه دورانيه فى اتجاه الأمام .	

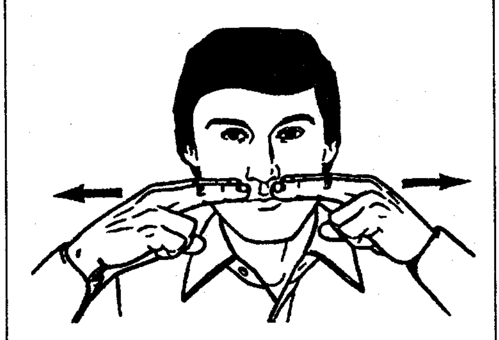
منافق - نصاب - زائف

اجعل اليدين منبسطتين و مواجهتين لأسفل، ثم ضع اليد اليمنى على ظهر راحة اليد اليسرى ، ثم اجعل أصابع اليدين تنحنى قليلاً للداخل ولأسفل .



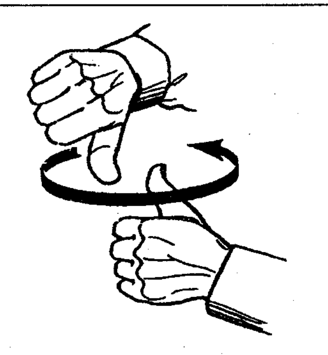
حرامى

ضع إصبعى السبابه و الوسطى لليدين متواجهه أمام الفم و أسفل الأنف ، ثم حرك اليدين للخارج فى نفس الوقت .



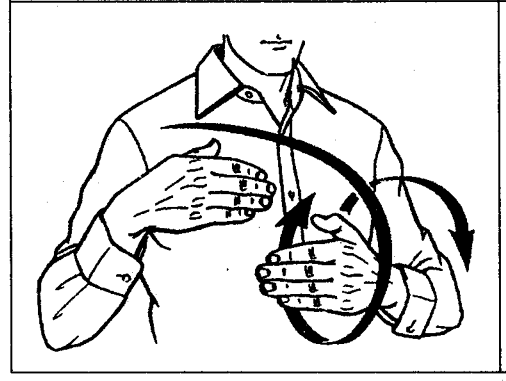
يزامل - يخلط - يتبادل

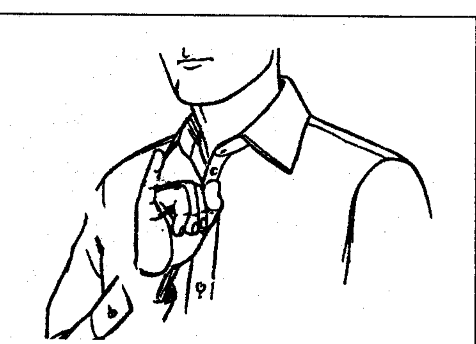
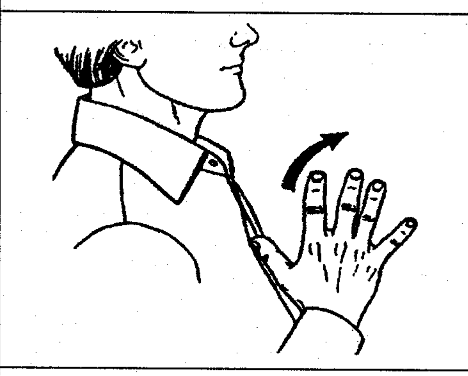
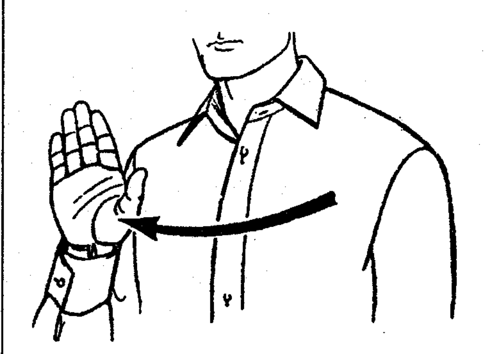
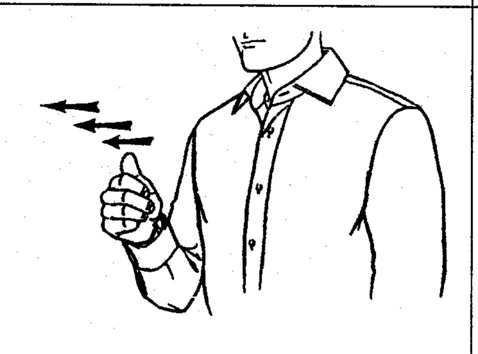
أشر بالإبهام الأيسر إلى أعلى وبالإبهام الأيمن إلى أسفل ، ثم أدر الإبهام الأيمن باتجاه معاكس لحركة عقارب الساعه حول الإبهام الأيسر الثابت فى مكانه .

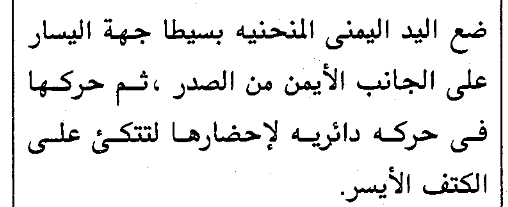


الأجيال - الأجداد - الأسلاف

ضع اليدين اليمنى و اليسرى مبسوطتين ومتجهتين للداخل ، ثم أدرهما كل واحده على الأخرى لأسفل ، ثم اعكس الحركة .

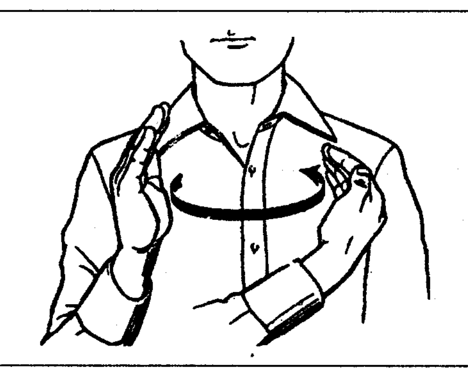


	**اعتذار ـ يعتذر** ضع اليد اليمنى على الصدر وهى منقبضـه و متجهه جهة اليسار مع إبقاء الأصبع الصغير مشيرا إلى أعلى بحيث يلامس الإبهام الصدر.
	**الأخلاق الحميده ـ اللطيفه** عند الصدر ضع حافة إبهام اليد اليمنى منبسطه جهة اليسار ، ثم أدر اليد للأمام بضع مرات أو حرك الأصابع فى حركه اهتزازيه بدلا من إدارة اليد .
	**صيغة الملكيه لك ـ لكم (للجمع)** حرك راحة اليد المنبسطه عبر مقدمة الجسم من اليسار إلى اليمين .
	**نفسك ـ نفسه ـ أنفسهم ـ أنفسكم** اقبض اليد اليمنى مشيرا بالإبهام المتجه لأعلى ثم حرك اليد على مراحل فى اتجاه الشخص أو الشىء المشار إليه .



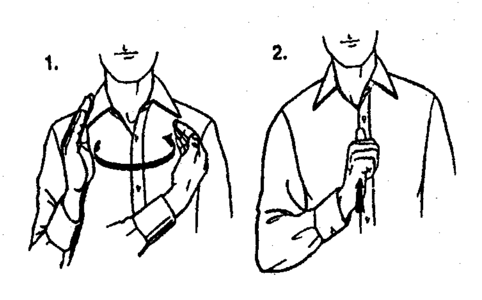
ملكنا

ضع اليد اليمنى المنحنيه بسيطا جهة اليسار على الجانب الأيمن من الصدر ،ثـم حركـها فـى حركـه دائريـه لإحضارهـا لتتكـئ علـى الكتف الأيسر.



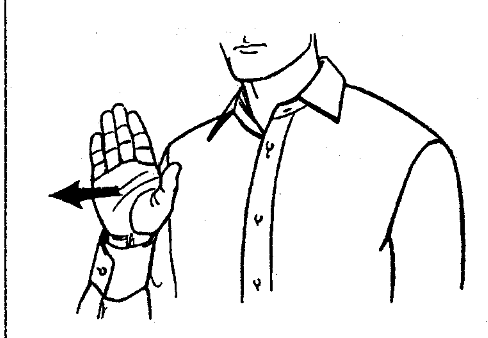
أنفسنا

ضع اليد اليمنى المنحنيه بسيطا جهة اليسار على الجانب الأيمن من الصدر ، ثم حركـها فـى حركـه دائريـه لإحضارهـا لتتكـئ علـى الكتف الأيسر ، ثم أشر بإبهام اليـد اليمنـى المنقبضه إلى وسط الصدر .



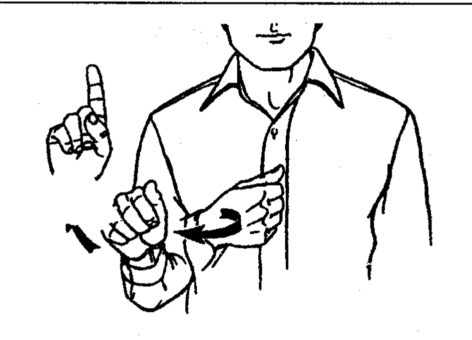
له ـ لها ـ لهم

اجعـل اليـد اليمنـى منبسـطه و راحـة اليـد موجهة للشخص أو الأشخاص المشار إليهم . (الإشاره للذكـر أو الأنثـى ممكـن أن تسـبق تلك الإشاره إذا لم تكـن واضحـه مـن سـياق الحديث) .



أى إنسان ـ أى ما

اجعل اليد اليمنـى المنقبضـه تلامـس الصـدر وهى متجهه للداخل ، ثم حرك اليد اليمنى حتـى تصبح موجهـه ناحيـة الأمـام ، ثـم اجعل إصبع السبابه الأيمن يشير لأعلى.

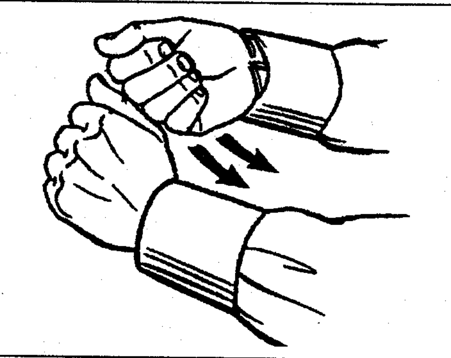


أي ـ أي أحد

ضع اليد اليمنى منقبضه على الصدر، ثم حركها تجاه الخارج لتصبح متجهه للأمام.

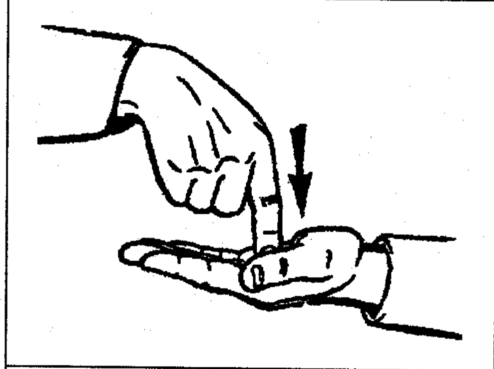
كل ـ كل واحد

اجعل اليد اليسرى منقبضه و متجهه للأمام، ثم حرك اليد اليمنى المنقبضه على أعلى اليد اليسرى على إصبع الإبهام من الأمام إلى الخلف .



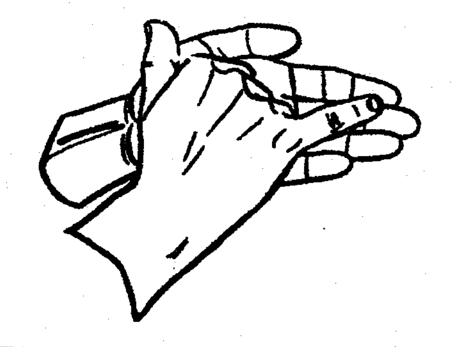
هذا ـ هذه للقريب

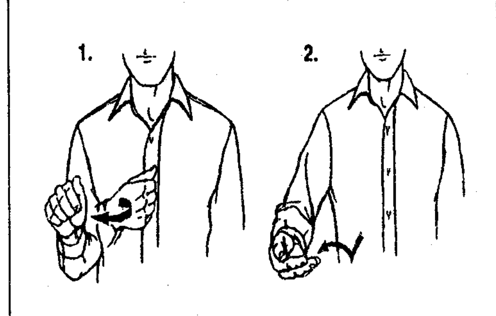
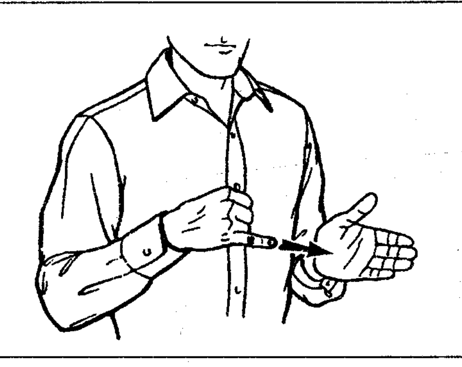
اجعل اليد اليسرى منبسطه و مواجهه لأعلى ، ثم أشر بإصبع السبابه لليد اليمنى إلى داخل راحة اليد اليسرى .



هذا ـ هذه للبعيد

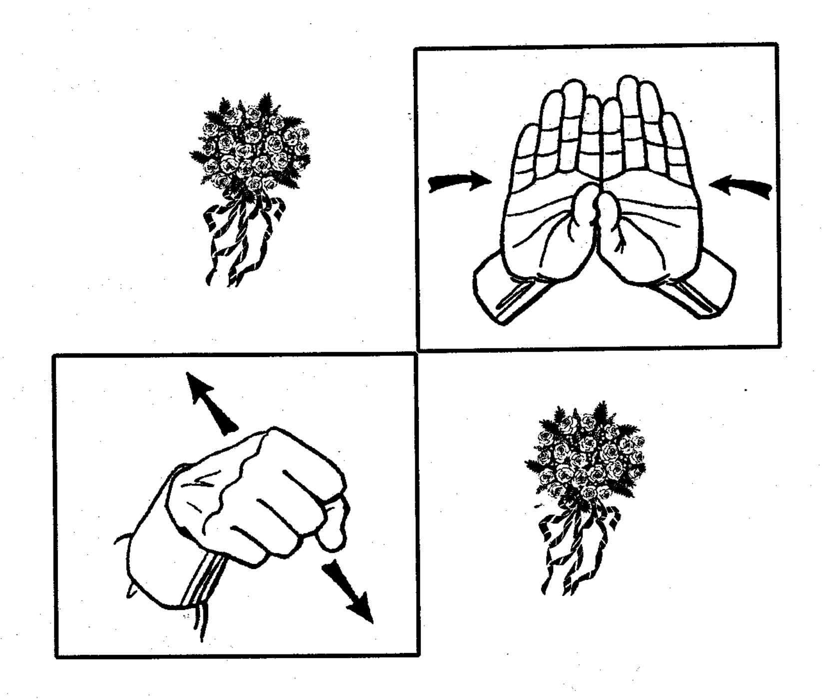
اجعل اليد اليسرى منبسطه و متجهه للأمام، ثم اجعل اليد اليمنى منقبضه أمام راحة اليد اليسرى مع جعل إصبعي الإبهام و الصغرى لليد اليمنى مستقيمين .

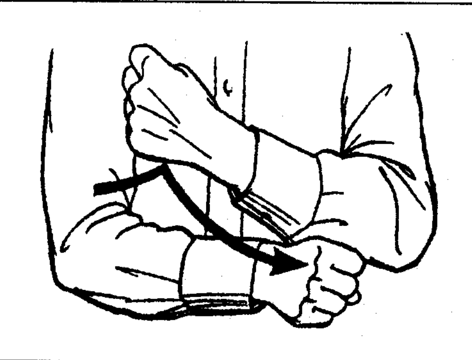
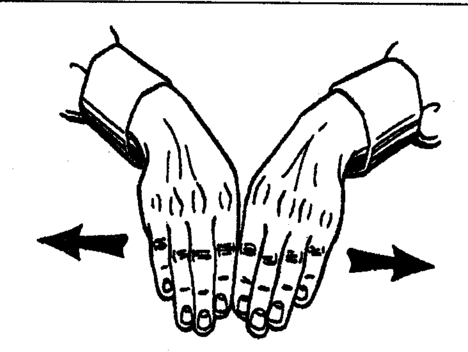
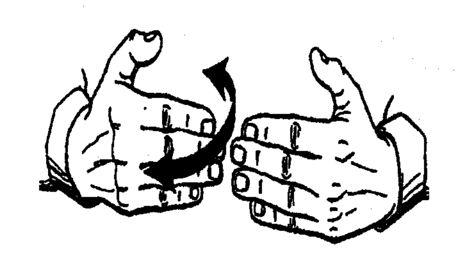
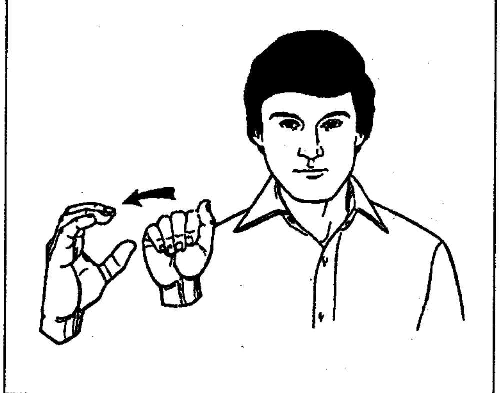


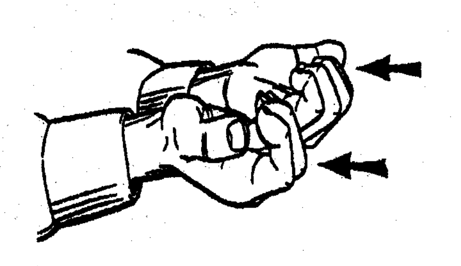
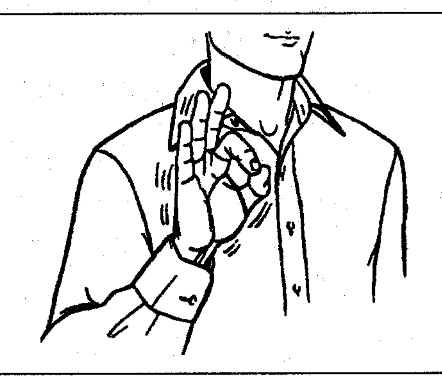
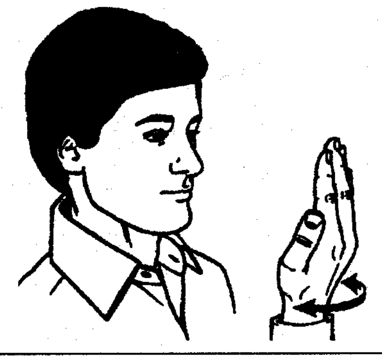
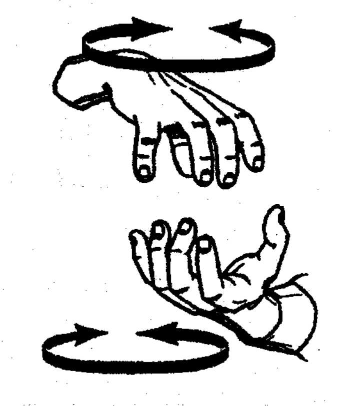
 	**أى شـــيء** ضع اليد اليمنى منقبضـه علـى الصـدر، ثـم حركها تجاه الخارج لتصبح متجهـة للأمـام ثم اجعـل اليـد منبسـطه و مواجهـه لأعلـى وحركها من الجسم إلى الأمـام علـى مراحـل متتاليه .
	**هذا ـ هذه لغير العاقل** اجعـل اليـد اليســرى منبســطه و متجهــه للأمام، و اجعل اليـد اليمنـى منقبضـه أمـام راحة اليد اليسرى مع إبقاء إصبـع الصغـرى مشيرا للأمام ، ثم حرك اليد اليمنى للأمام .

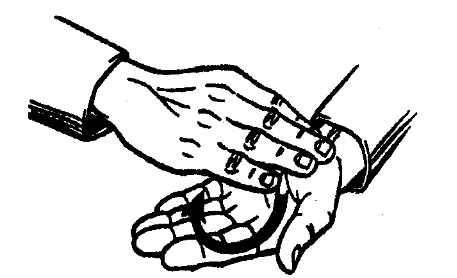
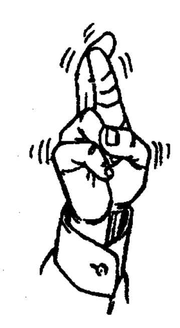
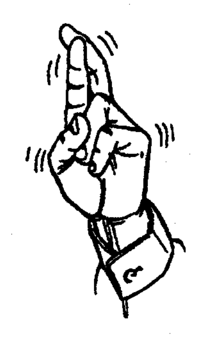
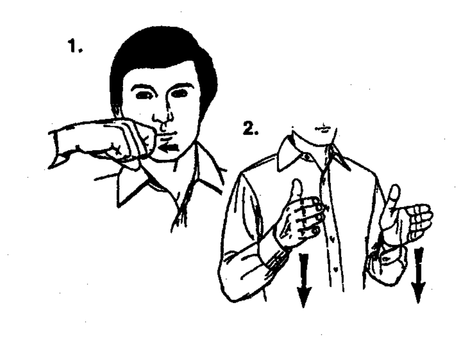
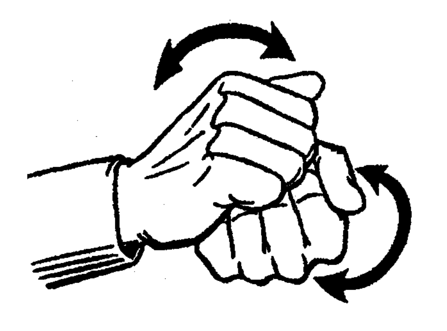
الفَصلُ الثَالِث

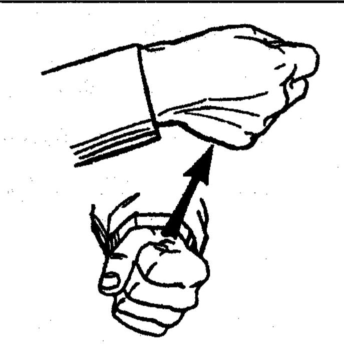
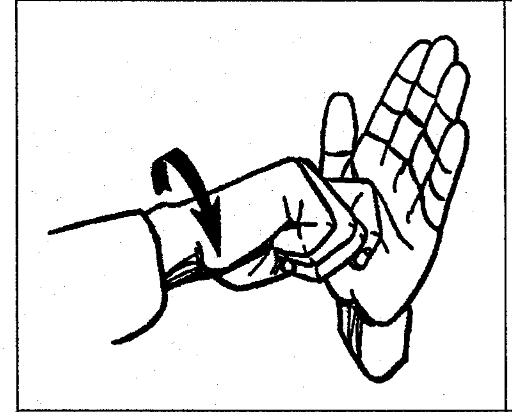
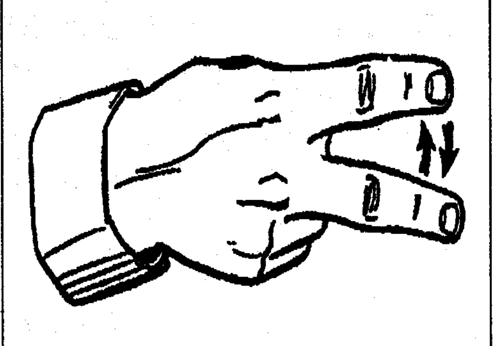
المنزل والملابس والألوان



	**تأسيس ـ معونه** اجعل اليد اليمنى المنقبضه متجهه للداخل، ثم اجعل اليد اليسرى المنغلقه على المقدمه واجعل الساعد الأيسر أفقيا ، ثم ضع اليد اليمنى مستقيمه أسفل اليد اليسرى ثم حركها لتصبح أسفل الساعد الأيسر .
	**أرض المنزل ـ طابق** ضع حافتى إصبعى السبابه لكلتا اليدين المبسوطتين المتجهتين لأسفل ثم حرك كلتا اليدين فى آن واحد فى الاتجاه الخارجى جانبا .
	**البوابه ـ الممر** اجعل اليدين مبسوطتين و متجهتين للداخل، ثم ثبت اليد اليسرى و حرك اليد اليمنى للخارج و الداخل فى حركه نصف دائريه .
	**المكيف** اجعل اليد اليمنى منقبضه و متجهه للأعلى فى مواجهة الخارج ، ثم لفها فى حركة نصف دائرية تجاه اليمين مع إبعاد الأصابع عن بعضها قليلا لتبقى الأصابع منحنيه للداخل .

درج ارفع كلتا اليدين لأعلى حيث تكون راحتـى اليديـن متجهــه للأمـــام و تكـون الأصــابع منحنيه لأعلى ، ثم اجذب كلتا اليدين تجاه نفسك .	
الأثـــاث اجعل اليد اليمنى منبسطة و متجهة لأعلـى و للخارج ، ضم إصبعــى السبابه و الإبـهام بحيث يكونان شكل دائره ، ثم هز اليد مــن الداخل للخارج قريبا مـن الكتـف الأيمـن أو تجاه الصدر .	
مـــــرآه ارفـع لأعلـى اليـد اليمنـــى المقوســه قليــلا والمتجهة للداخل لتكون على مستوى النظر، ثم انظر إلى راحة اليد فى أثناء تحريكها من المعصم دائريا بخفة.	
الغساله ـ حركة الغساله اجعل كلا اليديــن فـى شـكل شبه منقبـض بحيـث تتجـه اليـد اليسرى لأعلـى و اليـد اليمنى لأسفل فى مواجهة اليد اليسرى ، ثم حرك كل يد فـى حركـه دائريـه أفقيـه فـى الاتجهاين كما هو مبين بالرسم .	

غسل الأطباق اجعل اليد اليسرى منبسطه و متجهه لأعلى و اليد اليمنى منبسطه و متجهه لأسفل ، ثم اجعل اليد اليمنى تصنع حركة دائرية أفقية على اليد اليسرى .	
الثلاجه ارفع كلا اليدين لأعلى بحيث تجعل أصابع كل يد منقبضه ، بينما يبقى إصبع الإبهام فى وضع مستقيم ومتجه لأعلى و إصبع الوسطى ملتف عليه .	 
مجفف الملابس اقبض اليد اليمنى ثم مررها أمام الذقن فى اتجاه اليمين ، ثم اجعل كلا اليدين تتجهان للأمام و هما مبسوطتين فى مواجهة بعضهما ثم حركهما لأسفل فى نفس الوقت.	
الغسل اقبض كلا اليدين ثم اجعل اليد اليسرى متجهه لأعلى و اليد اليمنى متجهه لأسفل ثم حرك اليدين و هما متلامستان فى حركه عكس بعضهما أفقيا فى الاتجاهين .	

مكالمة تليفونيه ضع اليـد اليمنـى المنقبضـة علـى الجـانب الأيمن من الوجه بحيث يكون إصبع الإبهام قريبا من الأذن و إصبـع السـبابه قريبـا مـن الفم .	
الـمـظـلـة ضع اليد اليمنى المنغلقه علـى اليـد اليسرى المنغلقه ثم ارفع اليـد اليمنـى لأعلـى مسـافه صغيره .	
المفتاح (فتحه و غلقه) اجعـل اليـد اليســرى منبسـطه و متجهــه للأمـام، ثـم اقبـض اليـد اليمنــى واجعلــها تلامـس اليـد اليسـرى ثـم لفـها فـى حركـة دائرية فى اتجاه عقارب الساعه.	
مقص (قطع) اجعل اليد اليمنى منقبضة و تشير للخـارج، ثـم اجعــل إصبعــى السـبابه والوسـطى مسـتقيمتين و حركـهما قربـا وبعـدا عـن بعضهما .	

وتر - خيط مبروم و مشدود من طرفيه

اجعل اليدين منقبضتين ، ثم اجعل الإصبع الصغير لكل يد مستقيماً واجعلهما متلامستين ، ثم اسحب اليدين بعيداً عن بعضهما مع عمل حركة حلزونية خفيفة بكل إصبع .

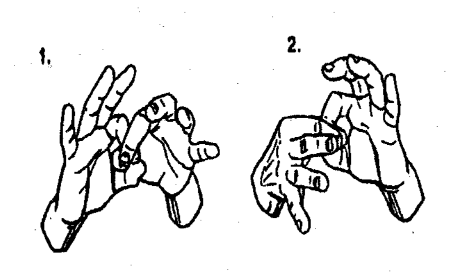
مطاط

اجعل سبابة اليد اليمنى المنقبضه -المنحنى للداخل - فى جانب الخد الأيمن عدة مرات متتاليه مع عدم رفع اليد عن الخد .



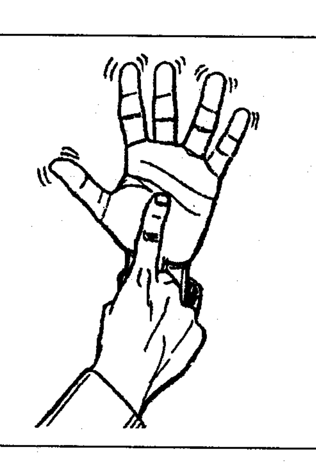
سلسلة

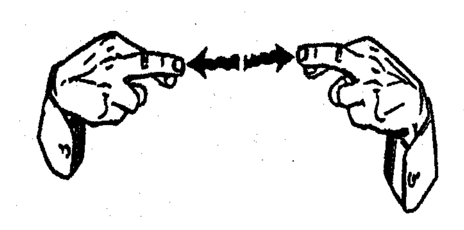
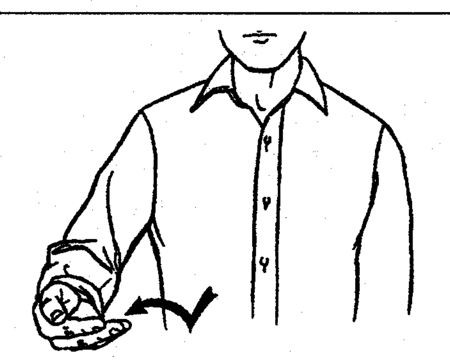
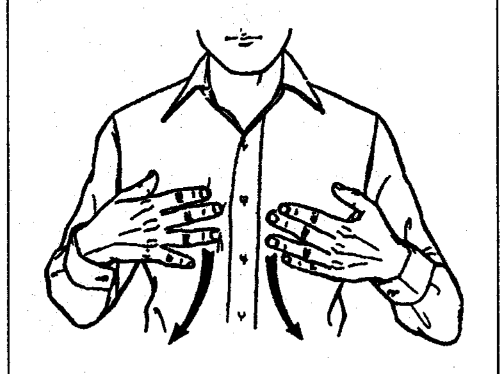
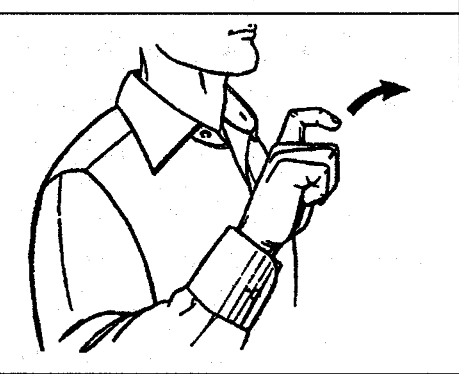
اجعل إصبعى السبابه و الإبهام لكل يد على شكل دائرة بحيث تشبك كلا الدائرتين معاً ، ثم اجعل اليد اليمنى لأعلى فى البدايه ثم اعكس مكانها لتصبح اليد اليسرى هى التى لأعلى .

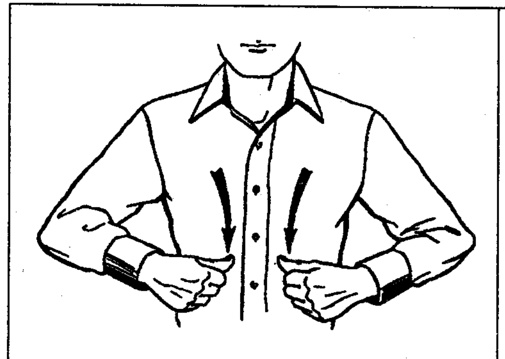
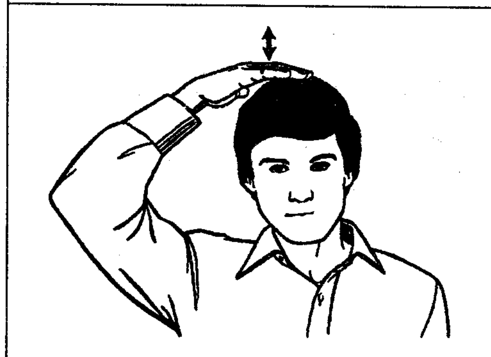
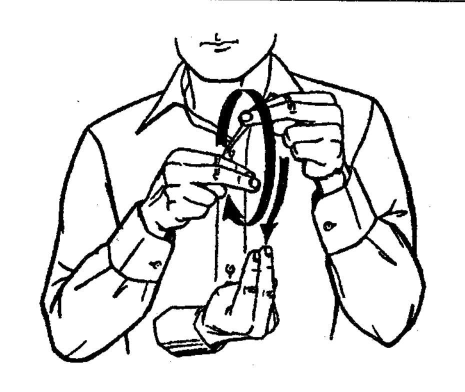
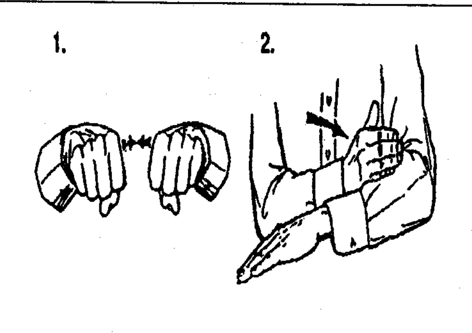


شمعة

اجعل اليد اليسرى منبسطه و متجهه لأعلى، ثم اقبض اليد اليمنى و أشر بصبع السبابة بوضعه على منتصف كف اليد اليسرى .



	**حبـــل** اجعل إصبعى السبابه و الأوسط لكلا اليديـن المنقبضتين فى وضع مستقيم و ملتفين علـى بعضهما ، ثم اجعلهما ملامسين لبعضهما ، ثم اسحب كلا اليدين بعيـدا عـن بعضـهما فـى حركة زجزاجية خفيفة .
	**أشياء ـ مــواد** اجعـل اليـد اليمنـى منحنيـة قليا للداخـل ومتجهـة لأعلـى ، ثـم حركـها فـى حركـة نصـف دائريـة لأعلـى و أسـفل فـى اتجــاه اليمين .
	**ملابس ـ يلبس ـ ثوب ـ بدله** ضع كلا اليدين المنبسطتين علـى الصـدر ثـم مررهمـا لأسـفل ، أعـد نفس الإشـارة عــدة مرات.
	**يعلق ـ حماله ـ يدلى** اقبض اليد اليمنى مع جعـل إصبـع السـبابه يأخذ شـكل زاويـة قائمـة ، ثـم حـرك اليـد لأعلى و للأمام مسافه قصيرة .

المعطف ـ الجاكت ـ البالطو اقبض كلا اليدين ثم ضعهما على الصدر بحيث يلامس الإبهام المنبسط لكل يد الصدر، ثم اسحب كلا اليدين في وقت واحد إلى أسفل .	
القبعة ضع اليد اليمنى المنبسطه و المتجهه لأسفل على قمة الرأس من أعلى ثم ارفع اليد قليلا واخفضها حتى تلامس الرأس عدة مرات .	
رابطة العنق ثبت إصبعى السبابه و الوسطى لليدين أمام العنق ، ثم لف أصابع اليد اليمنى حول أصابع اليد اليسرى و بعد ذلك حرك اليد اليمنى إلى أسفل مسافه قصيرة مع راحة اليد الموجهه لأعلى.	
الحذاء عالى الساق (البوت) اضرب جانبى اليدين المنغلقتين والمتجهتين لأسفل ببعضهما، ثم اسحب اليد اليمنى المنبسطة و المتجهه للداخل على الجزء المنحنى لليد اليسرى مع جعل اليد اليسرى منبسطه و متجهه لأسفل .	



ثبت اليد اليسرى المنبسطه والمتجهـه لأعلـى و للداخل ، ثم حرك اليـد اليمنـى المنحنيـه لأسفل على ظهر اليد اليسرى عدة مرات .

المحفظة

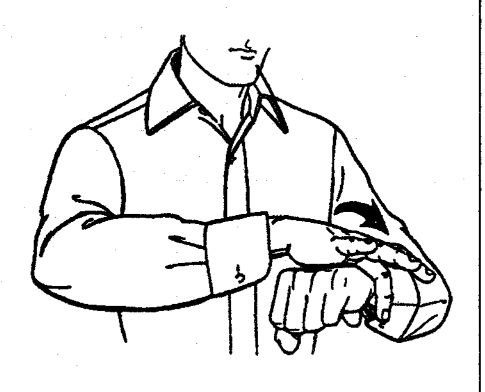
ضع اليد اليمنى المنقبضه و المتجهـة لأسـفل بالقرب من الوسط .

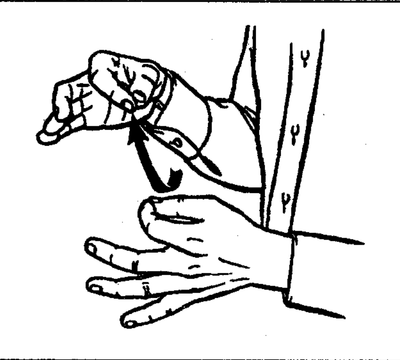
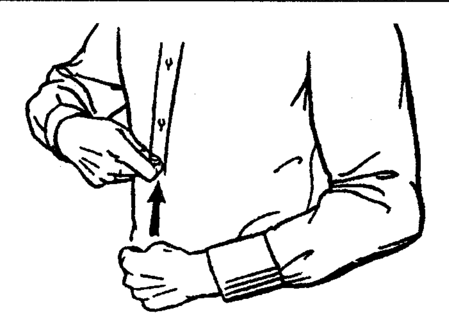
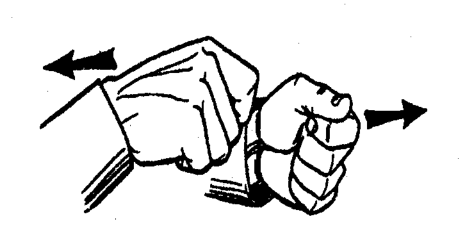
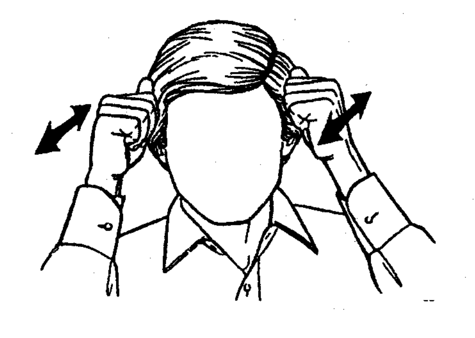
ياقه

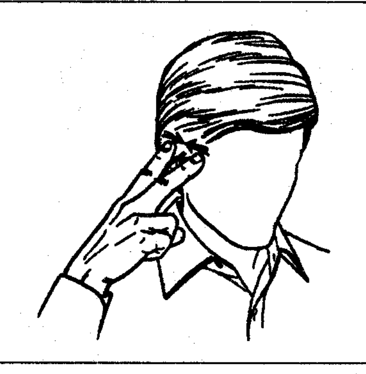
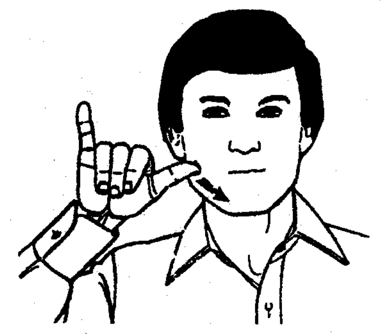
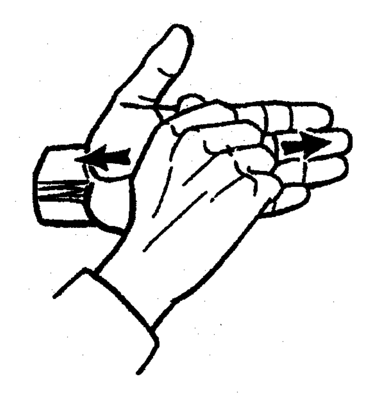
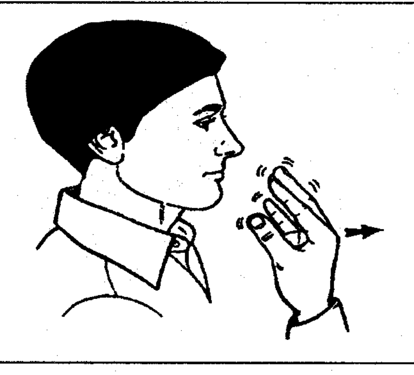
باليد اليمنى المنقبضة حرك إصبعـى السـبابه و الإبهام المفرودين على الرقبـة مـن الخلـف إلى الأمام، وأحيانا تسـتخدم اليديـن لتؤدى نفس الحركة على كلا جانبى الرقبه .

سوار

لف إصبعى السـبابه و الإبـهام لليـد اليمنـى حول المعصم الأيسـر ، ثـم أدر اليـد اليمنـى حول المعصم الأيسر .



	**الحياكه** اجعل إصبعى السبابة و الإبهام لكلا اليدين يأخذ شكل مثلث ، ثم اسحب أصابع اليد اليمنى فى حركة منحنية لأعلى قليلا ، كرر هذه الحركه مرات قليله .
	**غلق أو فتح سوسته أو زمام منزلق** امسك مقدمة القميص الذى ترتديه بكلا اليدين المنقبضتين من منطقة الوسط ثم حرك اليد اليمنى لأعلى حتى تصل إلى فوق مستوى الصدر .
	**يمزق** اقبض كلا اليدين مع جعلهما متجهتين للأمام و للداخل ، ثم حرك اليد اليمنى بشدة و بسرعه للخلف و اليد اليسرى للأمام بشدة و بسرعة أيضا .
	**الشامبو** اقبض كلا اليدين ثم حركهما على جانبى الرأس من الخلف للأمام وبالعكس عدة مرات .

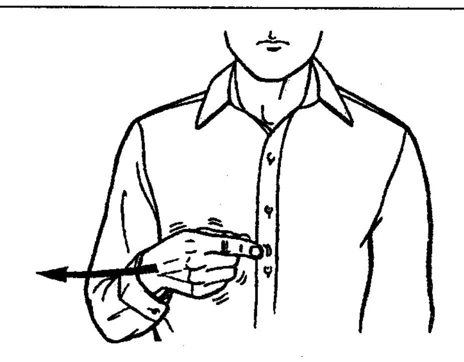
قص الشعر اقبض أصابع اليد اليمنى مع إبقاء إصبعى السبابه و الوسطى مفرودين و بالقرب من الشعر فى الجهه اليمنى حرك إصبعى اليد المفرودان قربا و بعدا عن بعضهما عدة مرات.	
حلاقة الذقن اقبض أصابع اليد اليمنى مع الإبقاء على إصبعى الإبهام و الإصبع الصغير مفرودين ثم ضع إصبع الإبهام على الخد الأيمن و حرك اليد لأسفل تجاه الذقن .	
الكى ابسط اليد اليسرى مع جعلها متجهه للخارج ثم مرر اليد اليمنى المنقبضه على كف اليد بأكمله فى الاتجاهين للأمام ثم للخلف عدة مرات .	
اللون ضع أصابع اليد اليمنى المنحنية للداخل بالقرب من الفم ، ثم حرك أصابع اليد فى حركه اهتزازيه خفيفه مع سحب اليد للخارج قليلا .	

أحمـــر

ضع إصبع السبابه علـى الشـفاه السـفلى ثـم اسحب لأسفل قليلا .

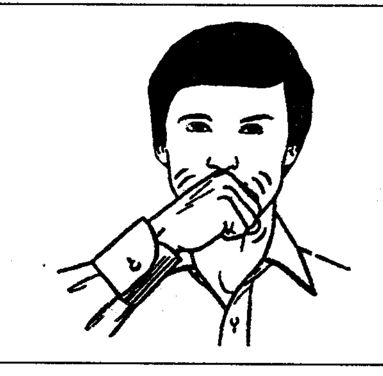
أخـضـــر

اقبض أصابع اليـد اليمنـى ثـم ضعـها علـى الصدر مع إبقاء إصبع السبابه مفــرودا ، ثـم حرك اليد تجاه اليمين مع تحريك اليد فـى حركه اهتزازيه بسيطه .



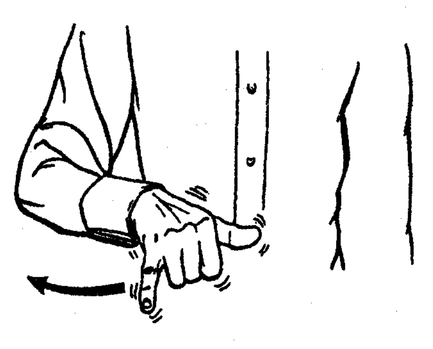
بـرتـقـالـــى

ضع اليــد اليمنــى المنقبضــه أمــام الفم ، ثـم اضغط على الفم برفق عدة مرات.



أصـفـــر

ضع اليد اليمنى المنقبضة أمام منطقــة البطـن مع إبقاء إصبعى الإبــهام و الإصبــع الصغـير مفرودين، ثم حــرك اليـد تجـاه اليمـين مـع تحريك اليد فى حركه اهتزازيه بسيطه .

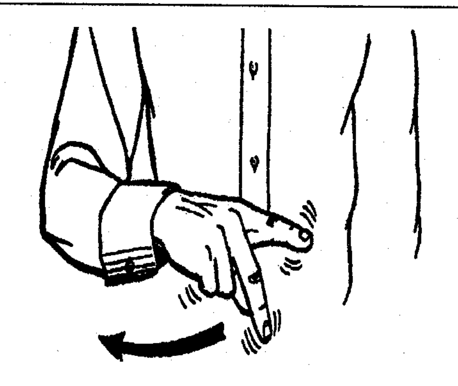


أزرق

ابسط اليد اليمنــى المتجهــه لأعلـى مع ضم إصبع الإبهام للداخل ، ثم حــرك اليـد فـى الاتجاه الأيمن مع تحريـك اليـد فـى حركـه إهتزازية بسيطة .

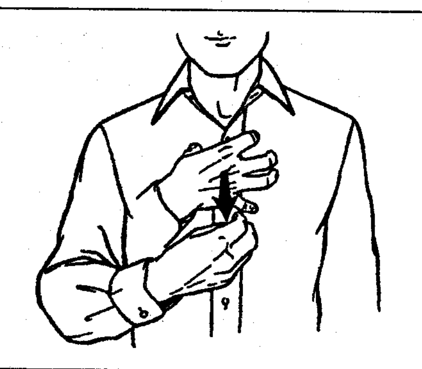
أرجــوانــى

اجعل اليد اليمنى متجهــة لأسـفل مـع ضم أصابع اليد للداخــل و الإبقـاء علـى الإبـهام والسـبابه و الإصبـع الأوسـط مفـروده ، ثــم حرك اليد فى الاتجـاه الأيمـن مـع تحريـك اليد فى حركة إهتزازية بسيطة .



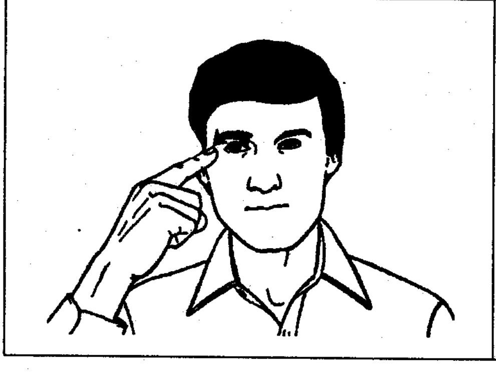
أبــيــض

ضع اليد اليمنى علـى الصـدر بحيـث تكـون الأصابع منحنية للداخل تجاه الجسـم ، ثـم اسحب اليد لأسفل قليلاً مع ضـم الأصـابع للداخل .



أســود

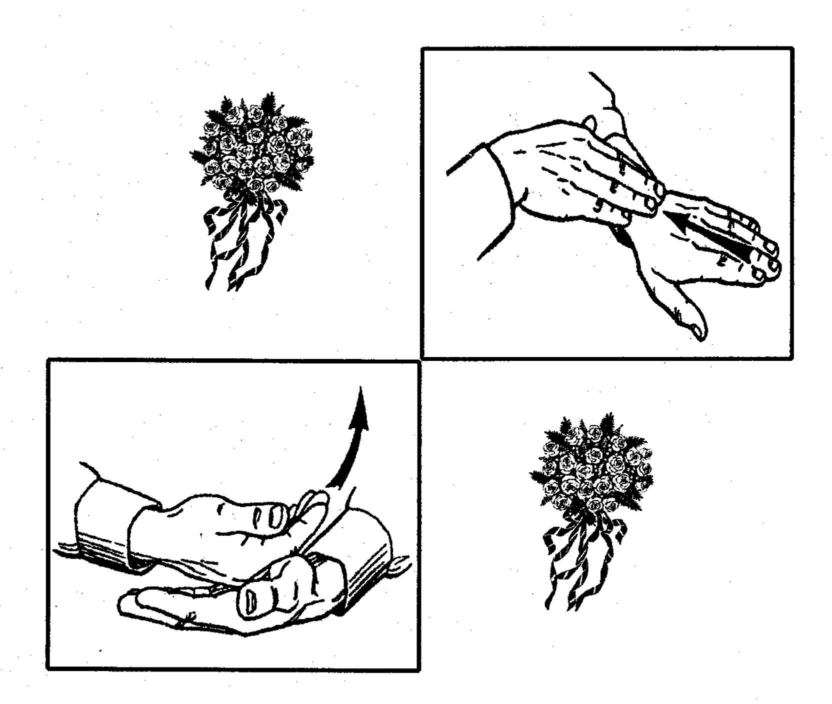
حرك إصبع السبابه اليمنــى علـى الحـاجب الأيمـن فـى الاتجـاه مـن داخـل الوجــه إلى الجهه اليمنى من الوجه .

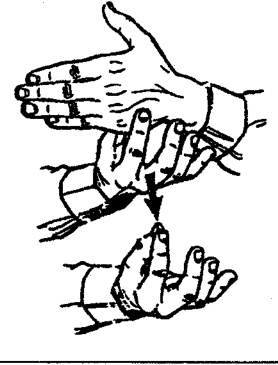
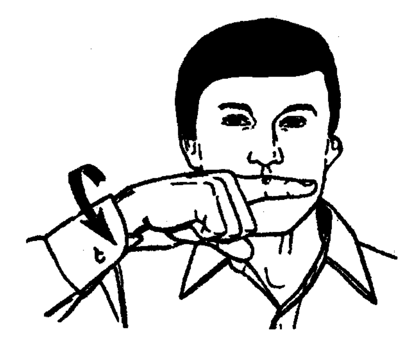
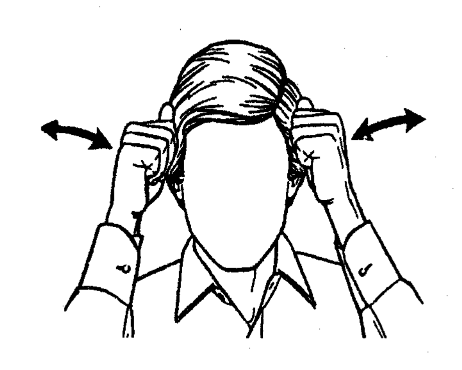
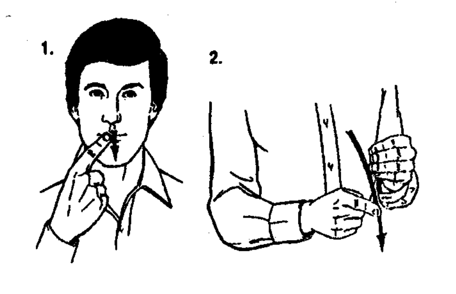


	وردى ضم الإصبع الأوسط لليد اليمنى و إصبع الإبهام مع الإبقاء على إصبع السبابه مفرودا و متجها لأعلى ، ثم بواسطة الإصبع الأوسط المس الشفاه السفلى و حرك اليد لأسفل قليلا.
	بنى ضع اليد اليمنى المنبسطة و المتجهه لأعلى وجهة اليمين أمام الفم مع ضم إصبع الإبهام لداخل اليد ، ثم اسحب اليد لأسفل قليلا .
	أسمر مائل إلى الصفره ضع اليد اليمنى المنقبضه على الجهه اليمنى من الذقن ، ثم اسحب اليد لأسفل.
	رمادى ابسط اليدين أمام الصدر مع جعل أصابع كل يد بعيده قليلا عن بعضها، ثم مرر أصابع اليد اليمنى للأمام خلال الفراغات الموجودة بين أصابع اليد اليسرى التى يتم تحريكها للخلف.

الفَصْلُ الرَّابِعُ

الطعام وأدواته



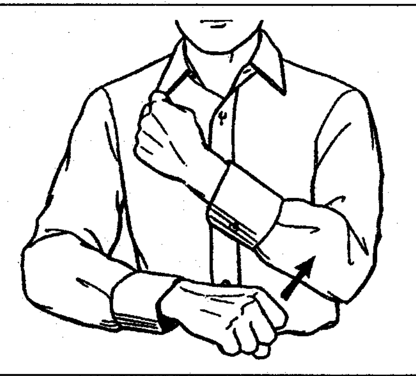
مرقة اللحم ـ دهون اجعل اليد اليسرى منبسطة و متجهه للداخل، ثم بأصابع اليد اليمنى المنحنيه للداخل امسك طرف اليد اليسرى بإصبعى الإبهام والسبابه، ثم اسحب اليد اليمنى لأسفل مع جعل إصبعى اليد اليمنى يتلامسان ، كرر هذه الإشاره عدة مرات .	
الذره اقبض أصابع اليد اليمنى مع إبقاء إصبع السبابة مستقيماً ، ثم لف اليد من المعصم للداخل و للخارج من المعصم بحيث يكون إصبع السبابه منبسط أمام الفم .	
الكرنب اجعل كلتا اليدين منقبضتين ، ثم حركهما للداخل و للخارج بالقرب من جانبى الرأس.	
الطماطم باليد اليمنى المنقبضة مرر إصبع السبابه على الفم المنغلق لأسفل ، ثم مرر إصبع السبابه لليد اليمنى على أطراف أصابع اليد اليسرى المنحنيه قليلاً للداخل .	

الشـــوربه

اجعل اليد اليســرى منحنيــه قليــلاً للداخــل ومتجهه لأعلى ، ثم حرك إصبعــى السبابه والوسطى لليد اليمنى أعلـى اليـد اليسـرى، مع تكرار هذه الحركه عدة مرات.

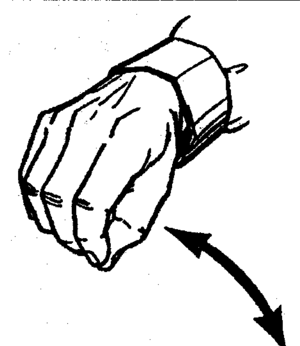
الـحــلاوة

اقبض اليد اليسرى ثم ضعها علـى الصـدر ، ثم بواسطة اليد اليمنى المنقبضه اضرب علــى مفصل اليد اليسرى .



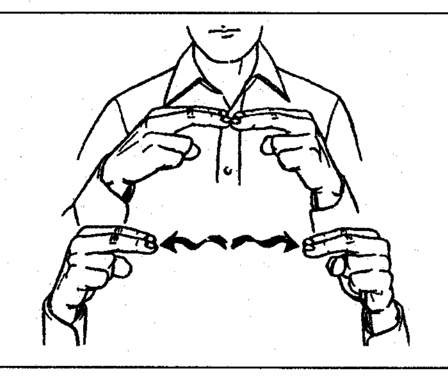
الفلفل الأسود

اجعل أصابع اليد اليمنى منحنيــه للداخــل، ثم حرك اليد فــى الاتجـاه الأيمـن و لأسـفل عدة مرات .



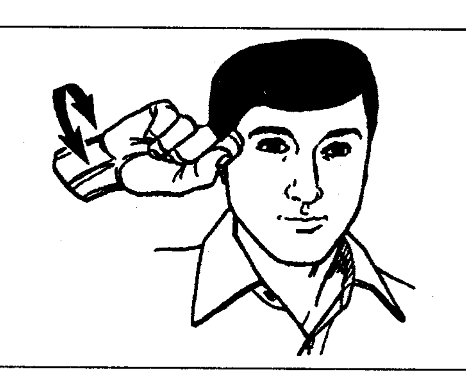
الســجق

اجعل إصبعى السبابه و الوسطى لليدين فــى وضع متقابل و متلامسين من الأطراف ، ثــم اسحب كلا اليدين فى نفس الوقت للخــارج فى حركة زجزاجية خفيفة.



البصل

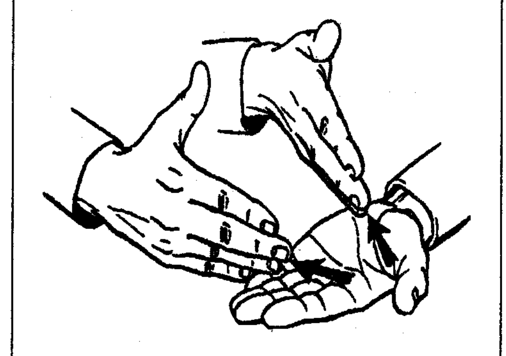
اقبض اليد اليمنى مع جعل إصبع السبابه مرتفع قليلاً ، ثم ضع اليد بجوار العين اليمنى ثم حرك اليد فى حركة دورانيه للأمام و للخلف من المعصم و هى فى وضع أفقى .



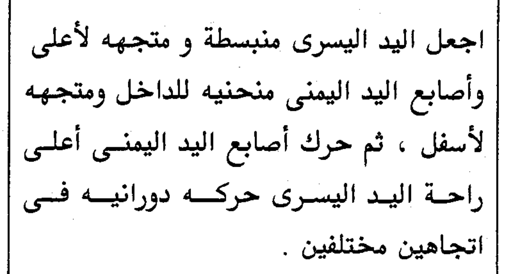


فطيره

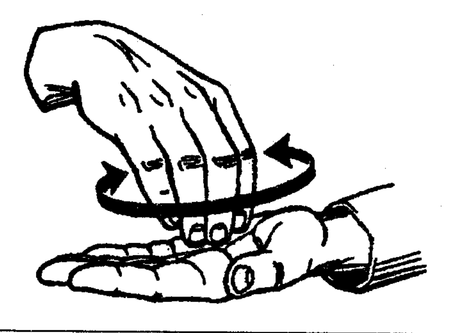
اجعل اليد اليسرى منبسطة و متجهه لأعلى، ثم مرر عليها حافة اليد اليمنى المنبسطة بحيث تكون اليد اليمنى عموديه على راحة اليد اليسرى و يكون التمرير من الخارج للداخل وفى موضعين مختلفين .



خلط الطعام لإعداده للطهى



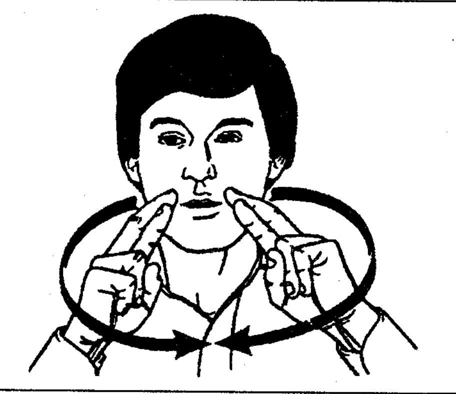
اجعل اليد اليسرى منبسطة و متجهه لأعلى وأصابع اليد اليمنى منحنيه للداخل ومتجهه لأسفل ، ثم حرك أصابع اليد اليمنى أعلى راحة اليد اليسرى حركه دورانيه فى اتجاهين مختلفين .

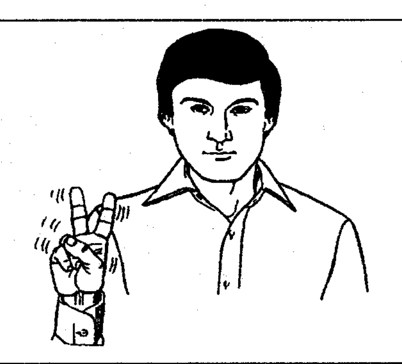
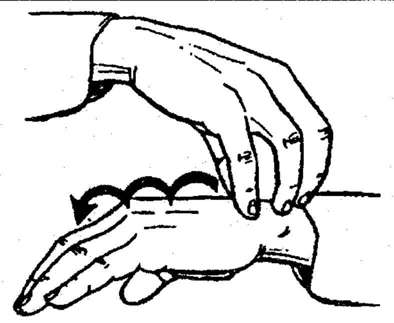
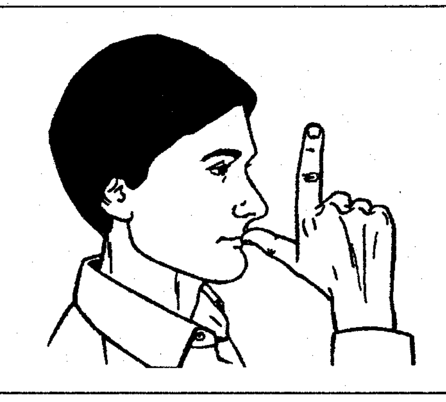
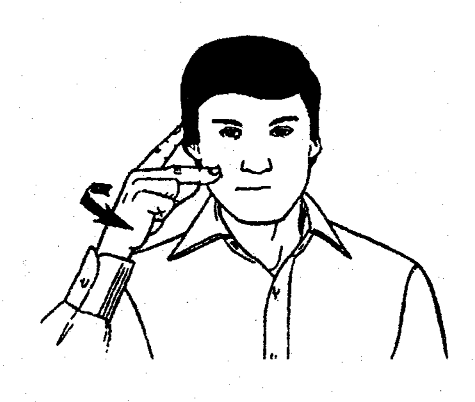


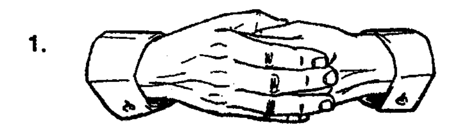
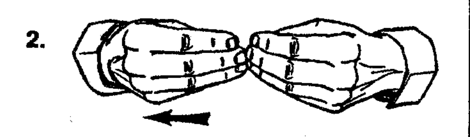
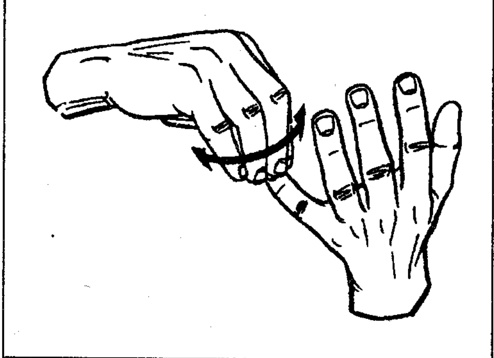
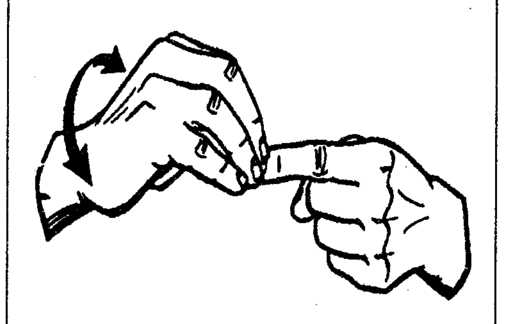
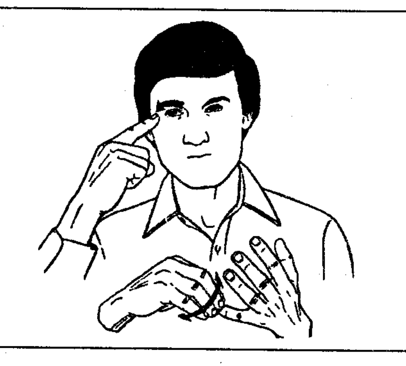


كعكة محلاه

ضع اليدين على جانبى الفم مع جعل أصابع كل يد منقبضة و إبقاء الإصبع الأوسط ملتف على إصبع السبابه لنفس اليد، ثم حرك اليدين فى نفس الوقت حركه دورانية للخارج حتى تلتقى أصابع اليدين معاً .



الفانيليا اجعل اليد اليمنى منقبضه و متجهـه لأعلـى مـع إبقـاء إصبعـى السـبابه والوسـطى مستقيمين، ثم حرك اليد فى حركه اهتزازية خفيفة.	
العنب اجعل أصـابع اليـد اليسـرى منحنيـه قليـلا ومتجهه لأسفل ، ثم مرر أطراف أصابع اليد اليمنى على ظهر اليد اليسرى من الخلف إلى الأمام مـع رفـع و خفـض اليـد اليمنـى فـى حركة نصف دائرية .	
الليمون ضع إبهام اليد اليمنى المنقبضه على الفم مع جعل إصبع السبابه يشير إلى أعلى .	
الأناناس ضع إصبع السبابه لليد اليمنى على الجانب الأيمن للرأس و الإصبع الأوسط على الجانب الأيمن للوجه ، ثـم حـرك اليـد فـى حركـه دورانية للأمام.	

الكمثرى ضع اليد اليسرى المنبسطة و المتجهه جهة الداخل داخل راحة اليد اليمنى المنبسطة ، ثم اسحب اليد اليمنى تجاه اليمين حتى يتلامس أطراف أصابع اليدين معا . .	 
التوت حرك أصابع و إبهام اليد اليمنى حركه دائريه أثناء إمساكهم لطرف الإصبع الصغير لليد اليسرى المنبسطة و المتجهه لأعلى .	
الفراوله امسك إصبع السبابه لليد اليسرى بإبهام وأصابع اليد اليمنى ، ثم حرك اليد اليمنى من المعصم حركه دورانيه للأمام و للخلف .	
التوت الأسود حرك إصبع السبابه لليد اليمنى على الحاجب الأيمن جهة اليمين ، ثم حرك أصابع و إبهام اليد اليمنى حركه دائريه أثناء إمساكهم لطرف الإصبع الصغير لليد اليسرى المنبسطة و المتجهه لأعلى.	

التوت الأخضر

حرك اليد اليمنى المنبسطة و المتجهه لأعلى جهة اليمين و هى فى حركه اهتزازيه خفيفه، ثم حرك أصابع و إبهام اليد اليمنى حركة دائرية أثناء إمساكها لطرف الإصبع الصغير لليد اليسرى المنبسطة و المتجهه لأعلى .



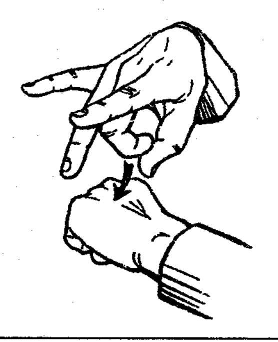
الخوخ

ضع أصابع اليد اليمنى على الجانب الأيمن للوجه ، ثم اسحب اليد لأسفل قليلاً مع ضم أصابع اليد لبعضها .



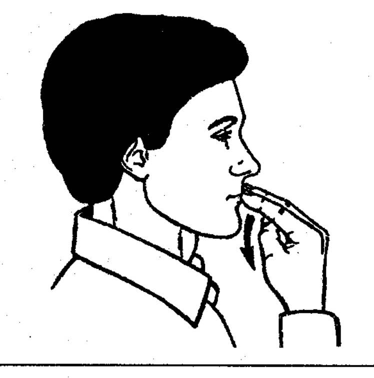
البطيخ

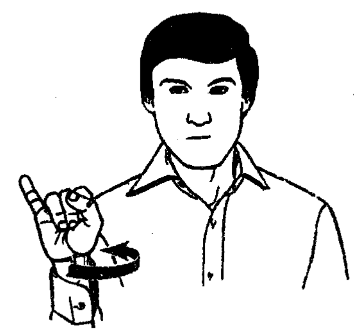
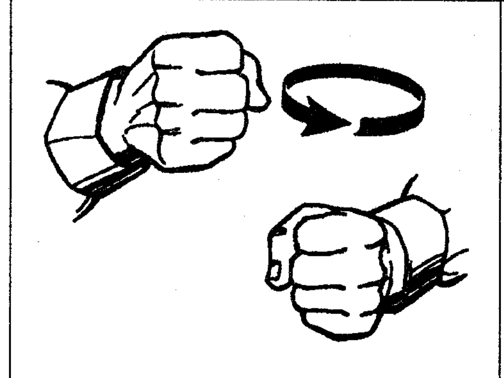
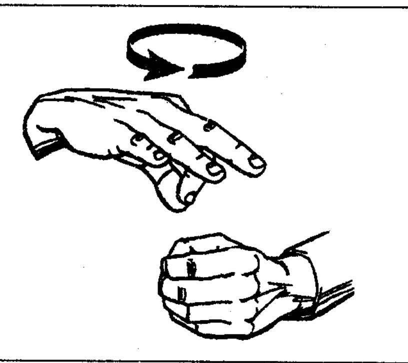
اجعل اليد اليسرى منقبضه و متجهه لأسفل، ثم اجعل إصبعى الإبهام و الوسطى لليد اليمنى تأخذ شكل دائرى ، ثم اضرب بإصبع الوسطى لليد اليمنى على ظهر اليد اليسرى عدة مرات .



السكر النبات

ضع أطراف إصبعى السبابه و الوسطى لليد اليمنى على الفم، ثم اسحبهما لأسفل، كرر هذه الحركه عدة مرات .



البندق ـ المكسرات ضع إبهام اليد اليمنى المنقبضة على حافة الطرف الأمامى للأسنان العليا، ثم حرك اليد للخارج قليلا .	
العصير اقبض أصابع اليد اليمنى و اجعلها متجهه لأعلى مع إبقاء الإصبع الصغير مستقيم ومتجه لأعلى ، ثم حرك اليد فى حركة دورانيه من المعصم جهة اليمين مرتين .	
القهوة اقبض كلتا اليدين ، ثم حركهما فى حركه دورانيه فى اتجاه معاكس لبعضهما .	
الشاى ضم أصابع اليد اليسرى بحيث تترك فراغا بداخلها، ثم اسحب إصبعى الإبهام والسبابه المتلامسين لليد اليمنى أعلى اليد اليسرى فى حركه دورانية خفيفه .	

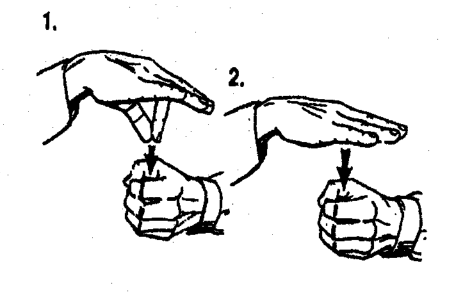
الكريمة ـ القشده

اجعل اليد اليسرى منبسطة و متجهه لأعلى، ثم مرر حافة اليد اليمنى العموديه على راحة اليد اليسرى من الأمام إلى الخلف.



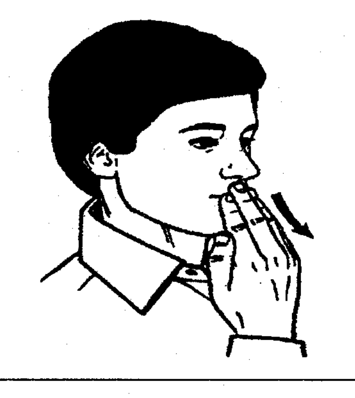
الصودا

اجعل اليد اليسرى مضمومة للداخل بحيث تترك بداخلها فراغا ، ثم ضع إصبعى السبابه و إبهام اليد اليمنى المتلامسين داخل فراغ اليد اليسرى ، ثم ابسط اليد اليمنى و ضعها فى وضع عمودى على اليد اليسرى.



سكر ـ حلوى

ضع أصابع اليد اليمنى على مقدمة الفم، ثم اسحب اليد لأسفل .



حامضى المذاق

ضع إصبع السبابة لليد اليمنى على الجانب الأيمن للفم ، ثم حرك اليد من المعصم فى حركه دورانية للأمام عدة مرات .

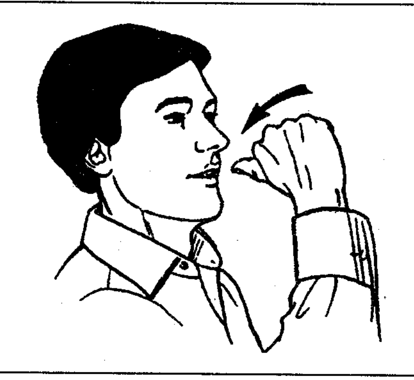


عطشان ـ جفف

ضع إصبع السبابه لليد اليمنـــى علـى حافـة الذقن ، ثم اسحب اليد لأسفل حتـــى تصـل إلى منتصف الرقبه .

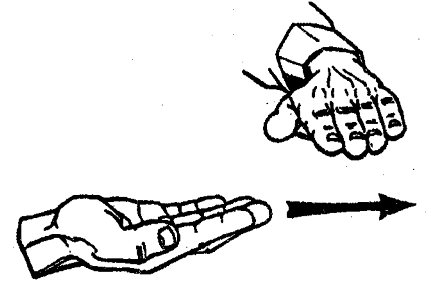
شرب شىء مسمم

اقبض اليد اليمنى مـع إبقـاء إصبـع الإبـهام مستقيما ، ثم ارفع اليد أمام الفـم و حركـها تجاه الفم .



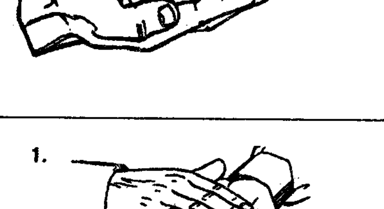
يخبز ـ فرن

اجعل اليد اليمنى منبسطة و متجهه لأعلى، ثم مرر راحة اليد اليسرى المنبسطة والمتجهه لأسفل و فى وضع عمودى على اليد اليمنى.

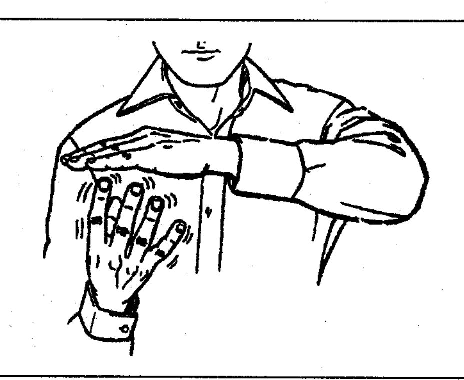
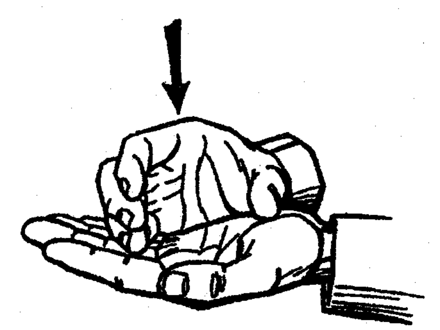
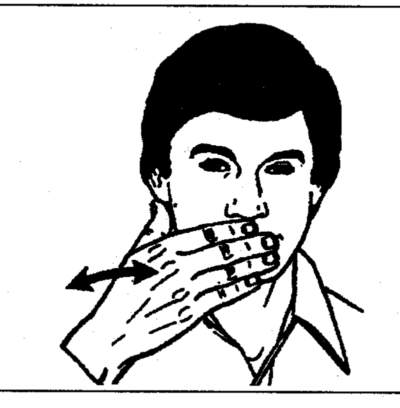


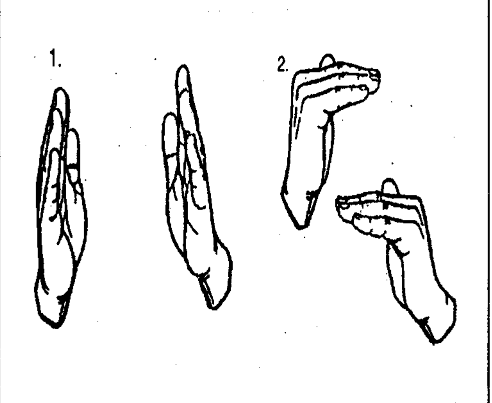
يطبخ ـ يقلى

اجعل اليد اليسرى منبسطة و متجهه لأعلى و اليد اليمنى منبسـطة و متجهـه لأسـفل ، المس راحة اليد اليسرى براحة اليد اليمنى، ثم غير وضع اليد اليمنى بحيث تتجه لأعلى و اجعلها تلامس راحة اليد اليسرى.



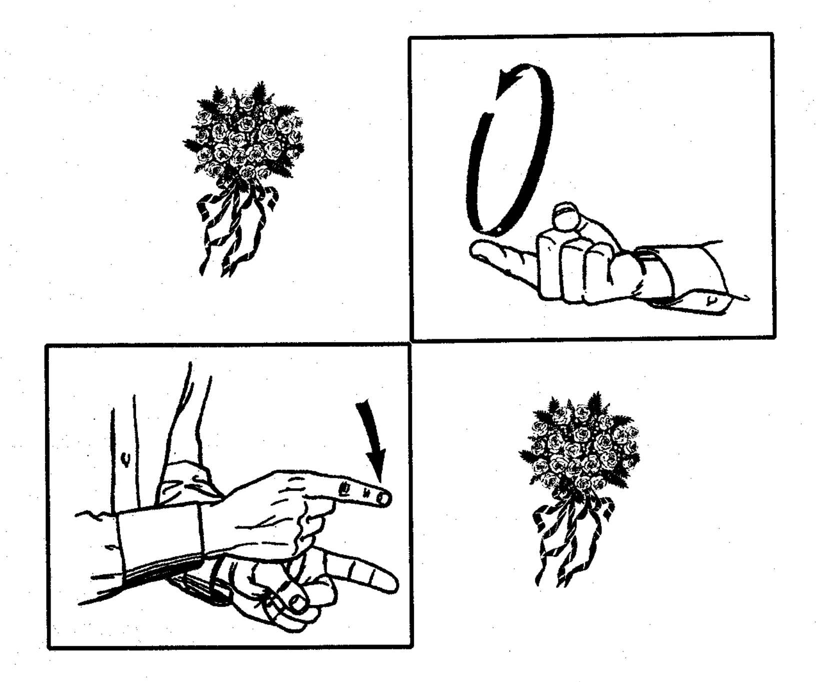


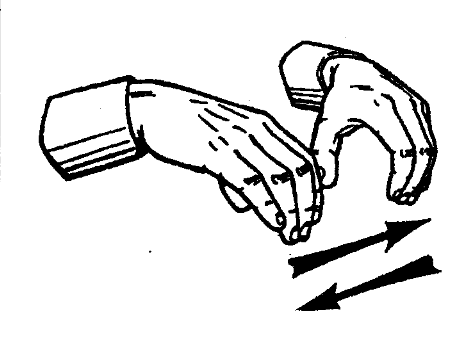
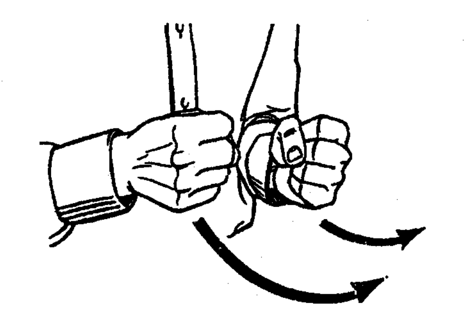
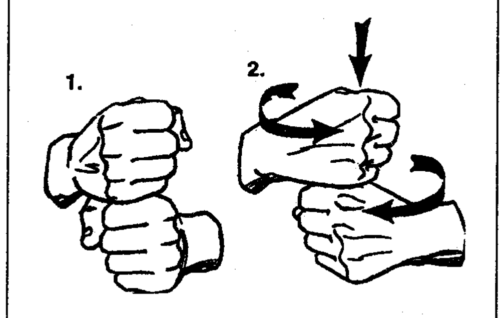
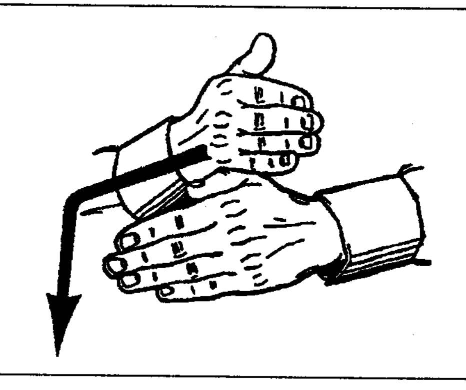
يـغـلـى اجعل اليد اليسرى منبسطة و متجهه لأسفل ، ثم ضع اليد اليمنى أسفل اليد اليسرى مع جعل الأصابع متجهه لأعلى ، حرك أصابع اليد اليمنى حركه اهتزازيه خفيفة.	
فـنـجـان اجعل اليد اليسرى منبسطة ومتجهه لأعلى، ثم حـرك اليـد اليمنـى المنحنيـه فـى اتجـاه عمودى لأسفل لتلامس راحة اليد اليسرى .	
فوطة السفره ـ ممسحة الأيدى امسح الفم بـأطراف أصابع اليــد اليمنــى المنبسطة فى الاتجاهين عدة مرات .	
زجاجى ـ ماده قابله للكسر المـس مقدمـة الأسـنان بطـرف سـبابة اليـد اليمنى .	

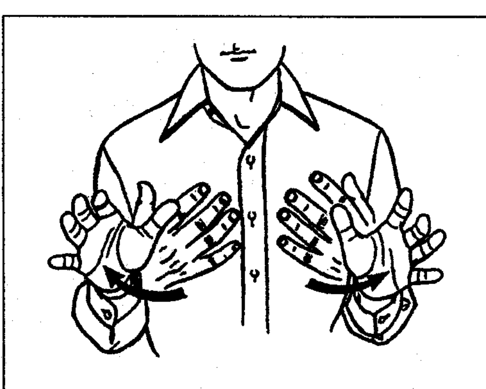
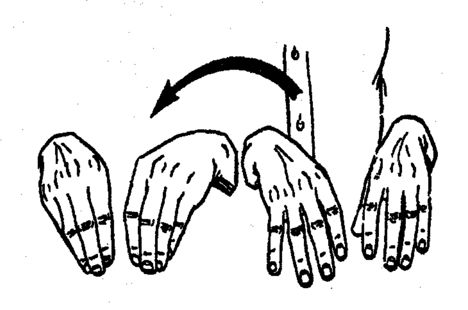
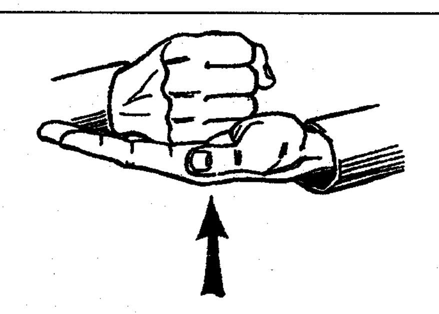
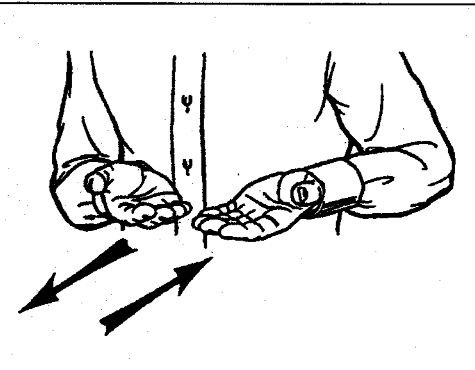
 	**الصندوق** ضع كلتا اليدين متواجهتين على مسافة قريبة من بعضهما فى وضع عمودى، ثم حرك كل يد لتبقى منحنية على شكل زاوية قائمة ، ثم حرك اليدين معا لتبقى اليد اليمنى أعلى من اليد اليسرى .

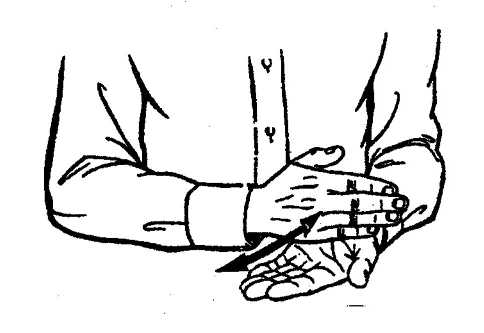
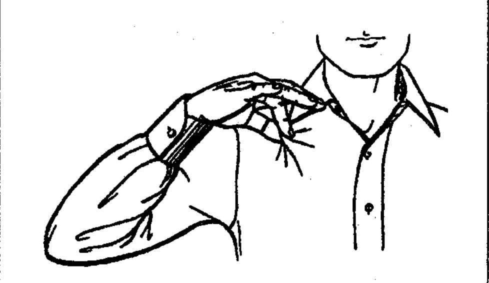
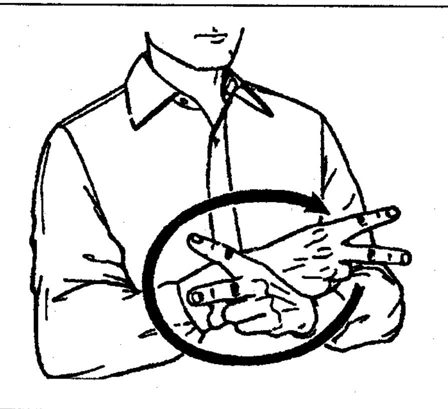
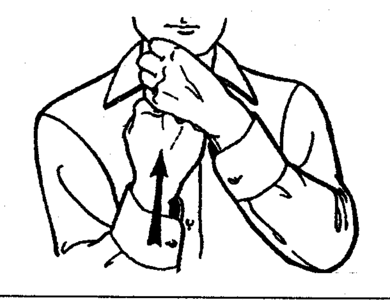
الفصل الخامس

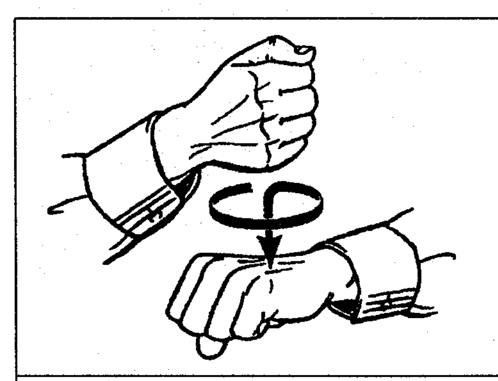
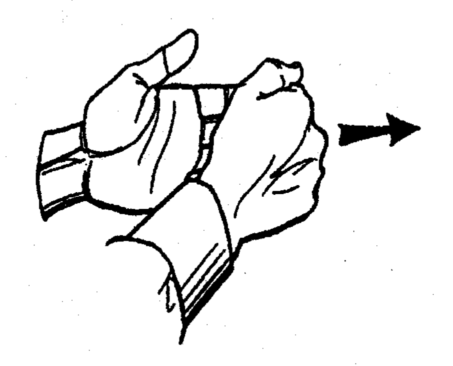
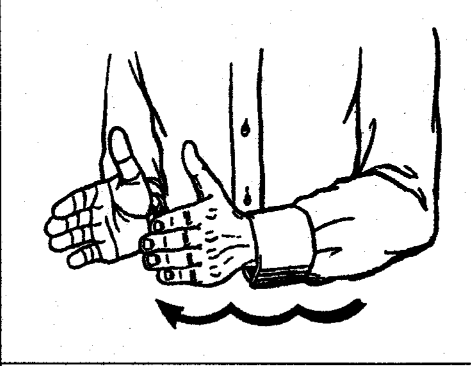
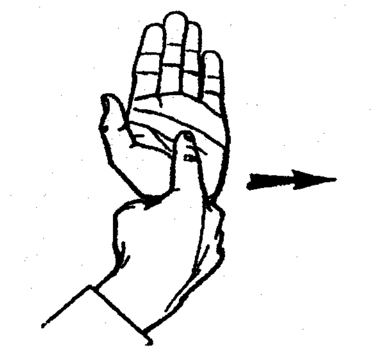
الأحداث والأفعال

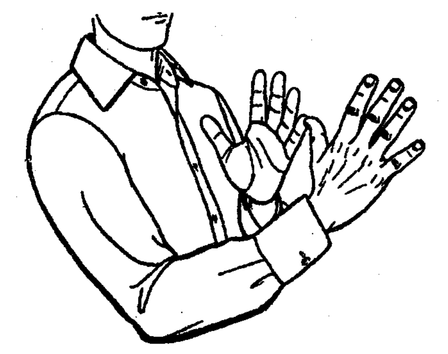
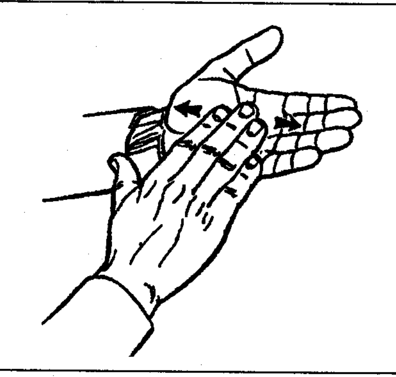
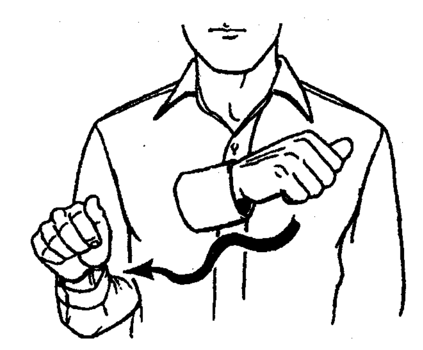


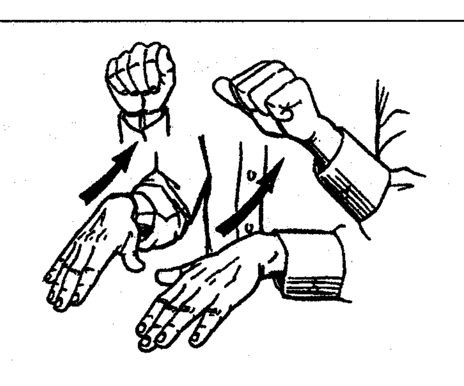
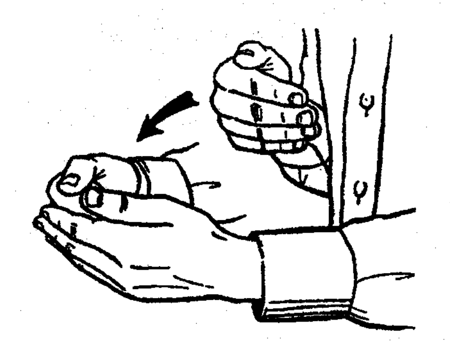
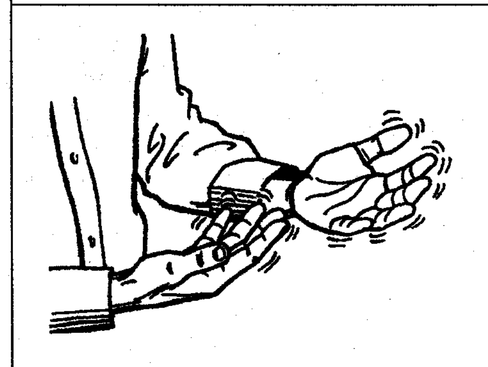
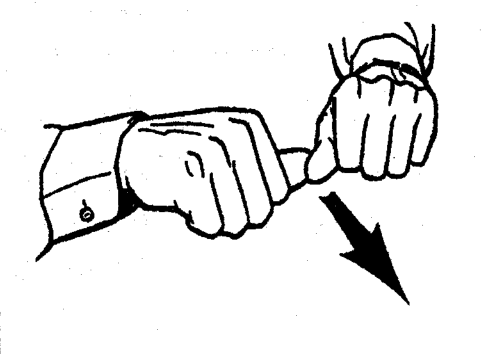
	**افعل ـ العمل ـ السلوك** اجعل كلتا اليدين منحنيتين للداخل ومتجهتين لأسفل ثم حركهما فى وقت واحد قرباً وبعداً من بعضهما .
	**حاول ـ ابذل مجهود ـ جرب** اجعل كلتا اليدين منقضتين ومتجهتين للخارج ثم حركهما تجاه الخارج مع انحناءه بسيطة لأسفل ثم لأعلى فى نفس الوقت .
	**اصنع ـ ثبت** ضع اليد اليمنى المنقبضة أعلى اليد اليسرى المنقبضه ، ثم حركهما فى نفس الوقت حركة دواريه عكس بعضهما مع السحب لأسفل .
	**يكمل ـ يشتمل ـ ينهى** حرك حافة اليد اليمنى المنبسطة والعمودية على حافة اليد اليسرى المنبسطة من الخلف للأمام ، ثم حركها لأسفل .

أنهى عمل معين اجعل كلتا اليديـن منبسـطتين ومواجـهتين للصدر ثم حركهما فى وقت واحد للخارج .	
ضع۔ حرك اجعل أصابع كلتا اليدين متجـهتين لأسـفل ثم حرك اليدين فى نفس الوقت تجاه اليمين مع ضم الأصابع .	
ساعد۔ مساعدة ضع اليـد اليمنـى المنغلقـة علـى راحـة اليـد اليسرى المنبسطة المتجهة لأعلـى، ثـم ارفـع كلتا اليدين فى وقت واحد لأعلى .	
يخدم۔ الخدمه ابسط كلتا اليدين واجعلهما متجهتين لأعلى ثم حركهما معاً للخلف ثم للأمام.	

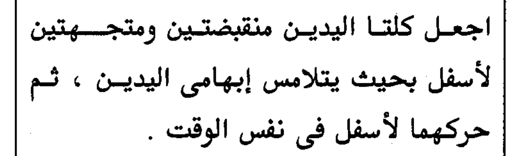
	**يشارك ـ المشاركه** حرك حافة اليد اليمنـى المنبسـطة العمودية على راحة اليـد اليسرى المنبسـطة المتجهـة لأعلى للأمام وللخلف.
	**متطوع ـ يتبع ـ انتخابات** امسك بطرف القميص من علـى الصدر بين سبابة وإبهام اليد اليمنى ثم اسحب للخارج قليلاً .
	**المشرف ـ العناية** اجعـل اليـد اليمنـى المنقبضـة مـع جعـل إصبعى السبابة والوسـطى مستقيمين أسـفل اليـد اليسـرى المنقبضـة مع جعـل إصبعـى السبابة والوسطى مستقيمين ثـم حركـها فـى حركة دورانية لتصبح أعلى اليد اليسرى.
	**يدعم ـ يساند** ضع اليد اليسرى المنقبضة على اليد اليمنـى المنقبضة بزاوية قائمة ثم ادفـع كلتـا اليديـن لأعلى .

يقيم ـ أسس ـ أنشأ حرك اليد اليمنى المنقبضة حركة دائرية أعلى اليد اليسرى المنقبضة والمتجهة لأسفل ثم حرك اليد اليمنى لأسفل تجاه اليد اليسرى .	
يرشد ـ يهدى ـ يقود اجعل اليد اليسرى منبسطة ثم مرر عليها اليد اليمنى المنقبضة من الخلف للأمام .	
يخطط ـ يرتب ـ يستعد ـ ينظم اجعل كلتا اليدين منبسطتين ومتواجهتين ثم حركهما فى نفس الوقت للأمام مع حركات نصف دائرية لأسفل ثم للأمام.	
يعرض ـ يشرح ـ يعبر ـ يقدم اجعل اليد اليسرى منبسطة ومتجهة لأعلى ثم مرر سبابة اليد اليمنى على راحة اليد اليسرى بشكل عرضى على راحة اليد .	

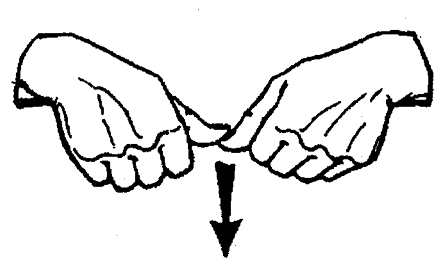
يحقق ـ يفحص ـ يعاين ـ يبحث ضع إصبع اليد اليمنى على الجانب الأيمن للوجه ثم حركه ليمر من الخلف للأمام على راحة اليد اليسرى المنبسطة المتجهة لأعلى .	
يرتب فى صفوف اجعل كلتا اليدين منبسطتين مع لمس إصبع إبهام اليد اليمنى للإصبع الصغير لليد اليسرى .	
يدلك مرر أطراف أصابع اليد اليمنى على راحة اليد اليسرى المنبسطة من الخلف للأمام وبالعكس .	
التراب ـ الصدأ ضع اليد اليمنى منقبضه على الجهة اليسرى من الصدر ثم حركها جهة اليمين فى حركة مرتفعة ومنخفضة قليلاً.	

اترك ـ ارحل ـ تراجع ـ انسحاب ابسط كلتا اليدين واجعلهما متجهتين للأمام ثم اسحبهما للخلف مـع قبـض اليديـن فـى وقت واحد .	
يصل ـ يذهب إلى اجعل كلتا اليدين منحنيتـين قليـلاً للداخـل ثـم حـرك اليـد اليمنـى لتلمـس راحـة اليـد اليسرى من الداخل .	
انتظر ـ توقف اجعل كلتـا اليدين منبسطتـين ومتجـهتين لأعلى ثم هـز كلتـا اليديـن حركـة اهتزازيـة خفيفه فى نفس الوقت.	
يصبر على ـ يثابر ـ تحمل ـ دائم اجعل كلتـا اليديـن منقبضتـين ومتجـهتين لأسفل بحيث يتلامس إبهامى اليديـن ، ثـم حركهما للأمام فى نفس الوقت .	

ابقِ ـ امكث

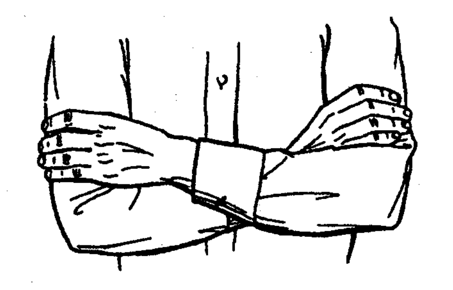


اجعل كلتا اليدين منقبضتين ومتجهتين لأسفل بحيث يتلامس إبهامى اليدين ، ثم حركهما لأسفل فى نفس الوقت .



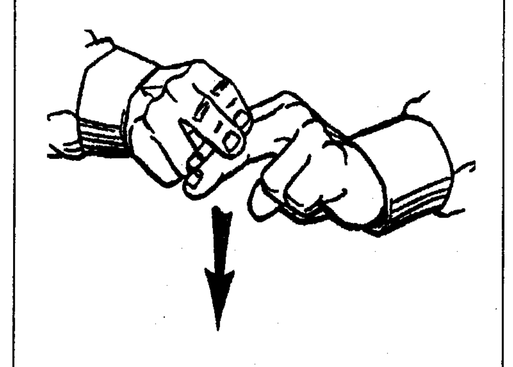
استرح ـ اهدأ ـ لا تثور

لف كل يد على كوع اليد الأخرى .



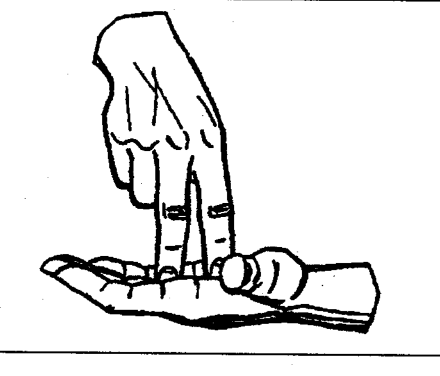
اجلس ـ يقعد ـ مقعد

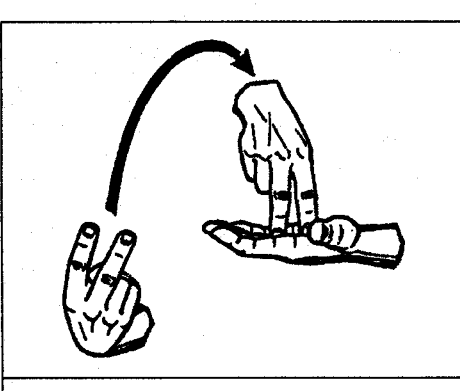
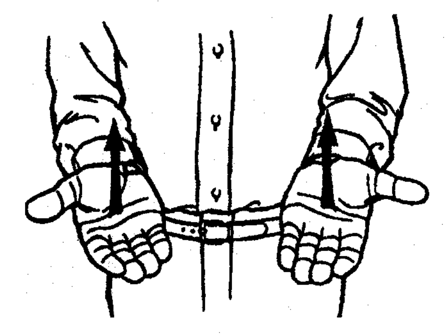
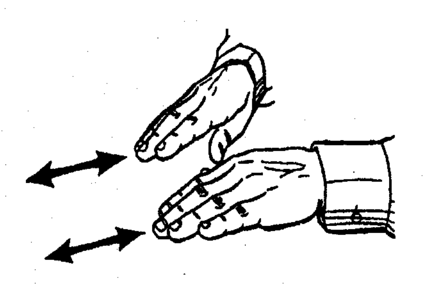
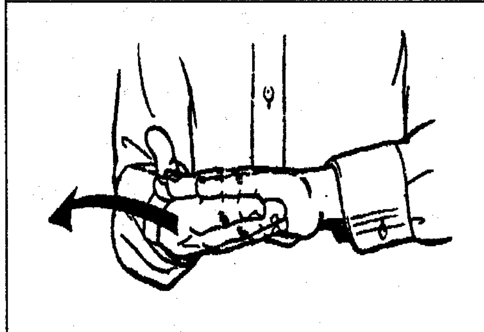
ضع إصبعى السبابة والوسطى لليد اليمنى أعلى السبابة والوسطى لليد اليسرى بشكل عمودى ، ثم حرك اليدين فى نفس الوقت لأسفل .

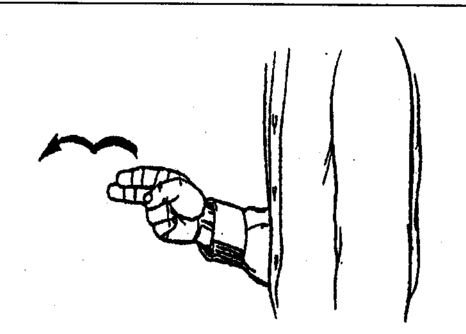
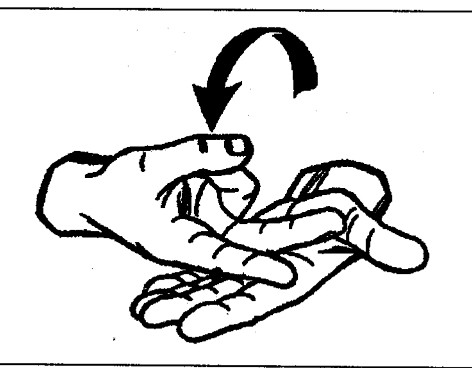
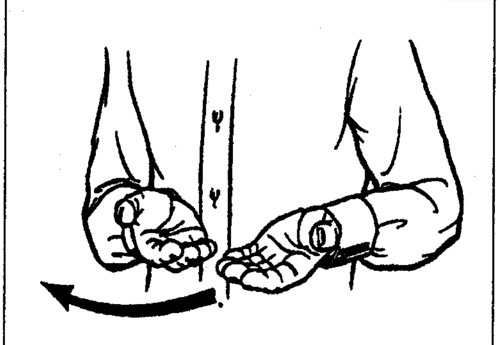
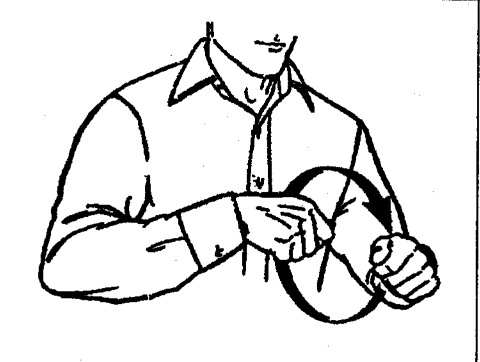


يقف

اجعل اليد اليسرى منبسطة ومتجهة لأعلى ثم ضع إصبعى السبابة والوسطى المنبسطين لليد اليمنى على راحة اليد اليسرى بحيث يشيرا إلى أسفل .



قف ـ إرتفع اجعل إصبعى السبابة والوسطى لليد اليمنى يشيرا لأعلى واليد منقبضه ثم اليد لأعلى ثم لأسفل ليلامس إصبعى اليد اليمنى راحة اليد اليسرى المنبسطة المتجهة لأعلى .	
انهض ـ استيقظ اجعل كلتا اليدين منبسطتين ومتجهتين لأعلى ثم ارفعهما لأعلى معاً فى نفس الوقت.	
يمشى ـ خطوة اجعل كلتا اليدين منبسطتين ومتجهتين لأسفل ثم حركهما للخلف وللأمام .	
يجرى ـ سباق قصير ضع اليد اليسرى المنبسطة عمودية على راحة اليد اليمنى المنبسطة المتجهة لأعلى ثم حرك اليد اليسرى للأمام .	

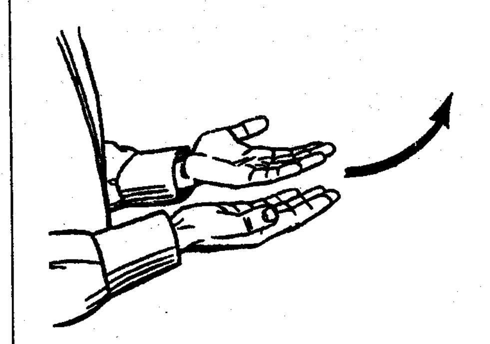
أسرع ـ يندفع ـ متعجل اجعل إصبعى السبابة والوسطى لليد اليمنى يشيرا للأمام ، ثم حرك اليد فى حركة نصف دائريه للأمام عدة مرات .	
يسقط ـ سقوط اجعل راحة اليد اليسرى منبسطة ومتجهة لأعلى ، ثم حرك اليد اليمنى حركة دورانيه من المعصم على راحة اليد اليسرى مع جعل إصبعى السبابة والوسطى مستقيمين .	
يحضر ـ يجلب اجعل كلتا اليدين منبسطتين ومتجهتين لأعلى ثم حركهما تجاه الشخص الآخر أو للأمام أو جهة اليمين .	
يربط ـ يعقد ـ عقده اجعل كلتا اليدين منقبضتين ثم حركهما حركة دورانية فى شكل دائرة بجوار بعضهما .	

يقبل ـ يوافق

اجعل أطراف أصابع اليدين منحنية ومتجهة لأسفل ثم حرك كلتا اليدين تجاه الصدر مع ضم الأصابع .

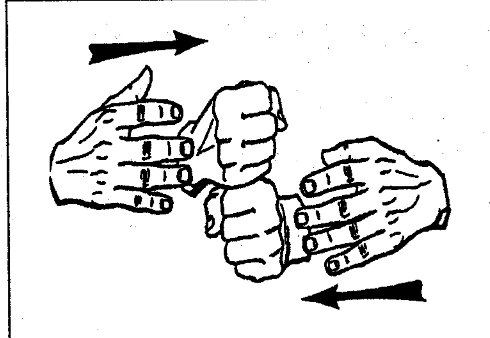
يرفض ـ الرفض

حرك اليد اليمنى المنبسطة من الخلف للأمام وهى عموديه على راحة اليد اليسرى المنبسطة والمتجهة لأعلى .



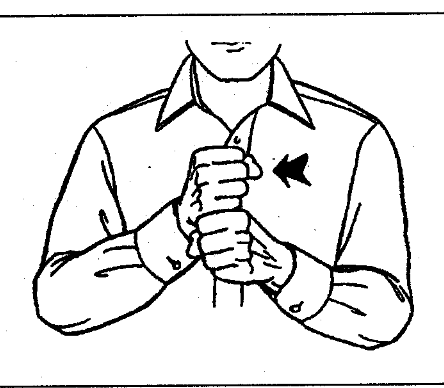
عطاء ـ توزيع ـ نشر

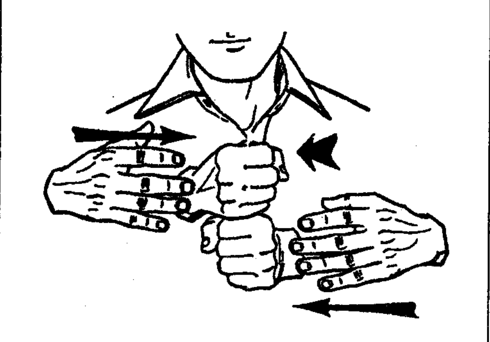
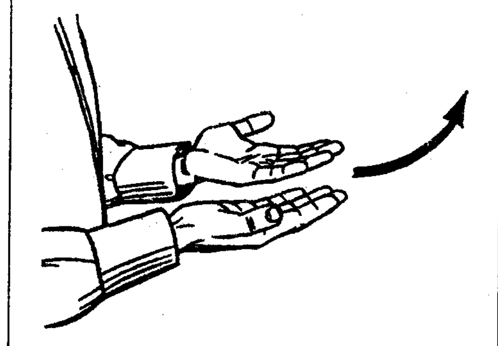
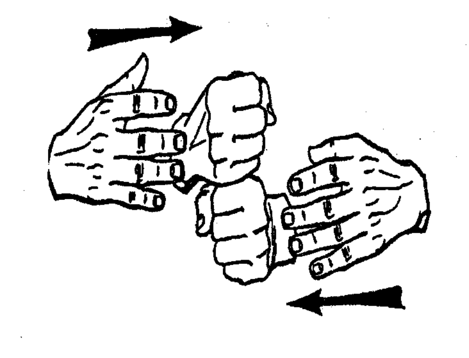
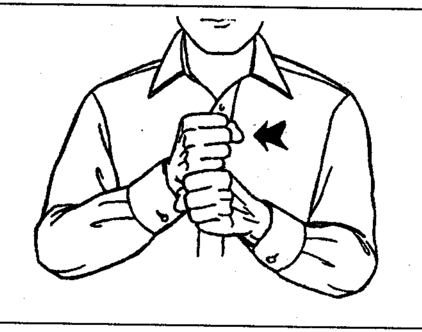
ارفع كلتا اليدين للأمام بينما الأصابع منحنية ومتجهة لأسفل ، ثم حرك كلتا اليدين معاً لتصبحان منبسطتين ومتجهتين لأعلى .



يحتفظ بالشىء

ضع كلتا اليدين متقاطعتين على بعضهما مع قبض أصابع اليدين وإبقاء إصبعى السبابة والإبهام مستقيمين .

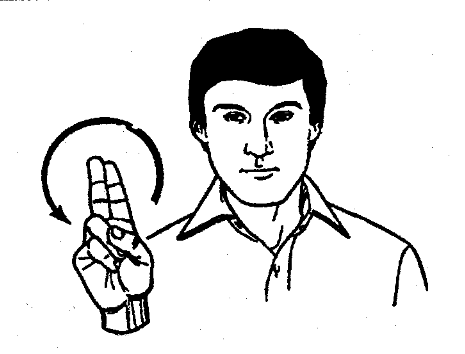


	**يستلم ـ يستقبل** حرك كلتا اليدين تجاه بعضهما ثم ضع اليد اليمنى أعلى اليد اليسرى مع قبــض اليديـن ثم حركهما تجاه الصدر فى نفس الوقت .
	**يعرض ـ يقدم ـ ينوى ـ يقترح** اجعـل كلتـا اليديـن منبسـطتين ومتجـــهتين لأعلى ثم حركهما للأمام فــى حركـة نصـف دائريه لأعلى .
	**يحصل على ـ يكسب ـ يتمكن من** حرك كلتا اليدين تجاه بعضهما ثم ضع اليد اليمنى أعلى اليد اليسرى مع قبض اليدين .
	**يمسك بقوة** ضع اليد اليمنى المنقبضة أعلى اليد اليســرى المنقبضه ثم حركهما معاً تجاه الصدر .

يـأخـــذ

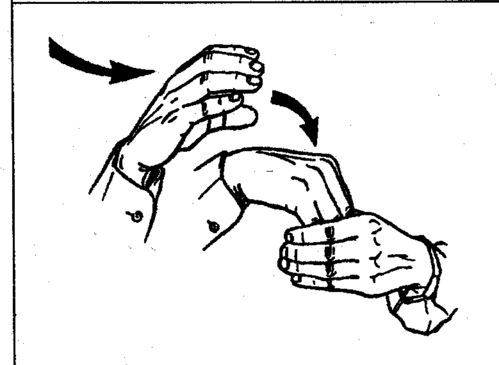
اجعـل اليـد اليمنـى منبســطة ثــم حركــها للداخل تجاه الصدر، ثم اقبض اليد .

يستخدم ـ مفيد ـ مستعمل



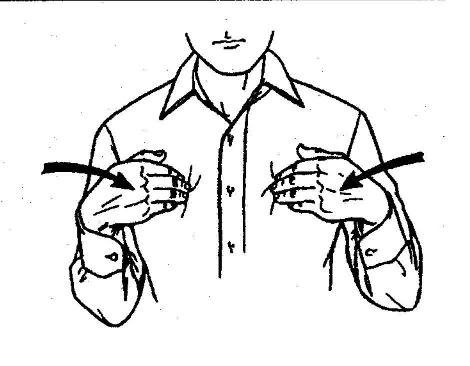
اقبض أصابع اليد اليمنى مـع إبقـاء إصبعـى السبابة والوسطى مستقيمين ثم حرك المعصـم فى حركة دائرية فى الاتجاه الأيمن.

يشمل ـ يتضمن ـ ضمن

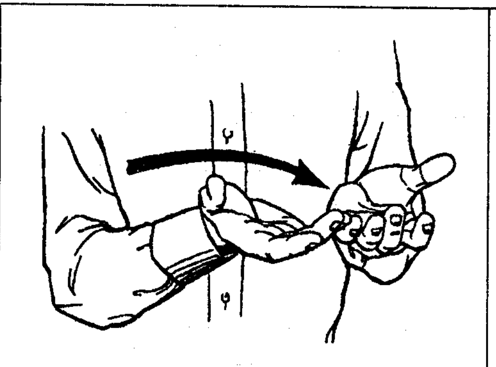
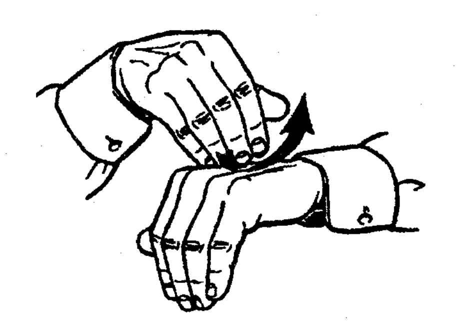
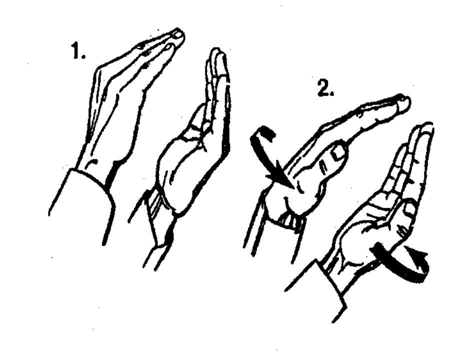
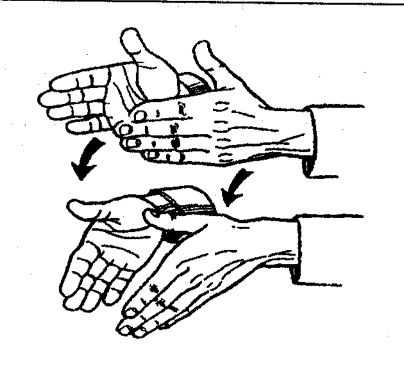


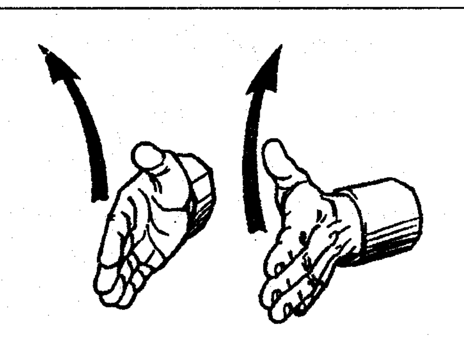
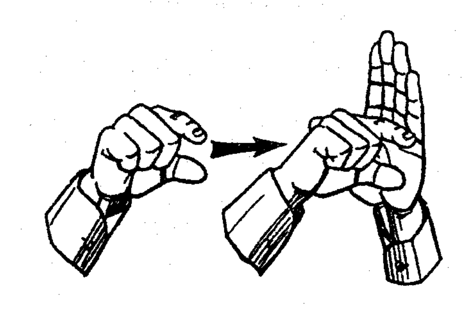
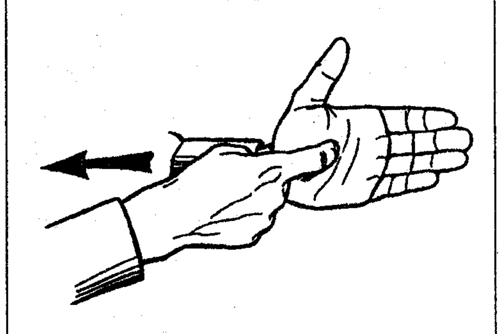
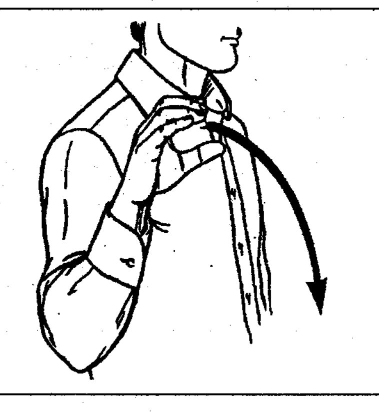
ضم أصابع اليد اليسرى ثم حرك اليد اليمنى حتى تدخل أصابعــها داخـل تجويـف اليـد اليسرى .

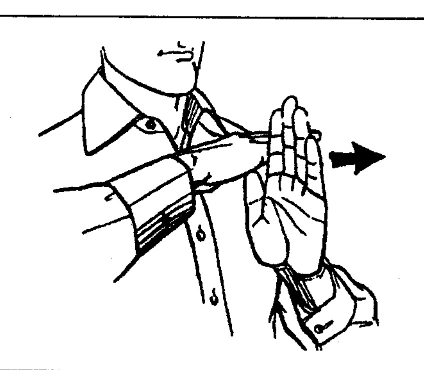
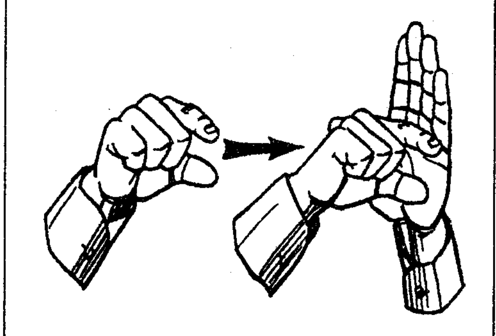
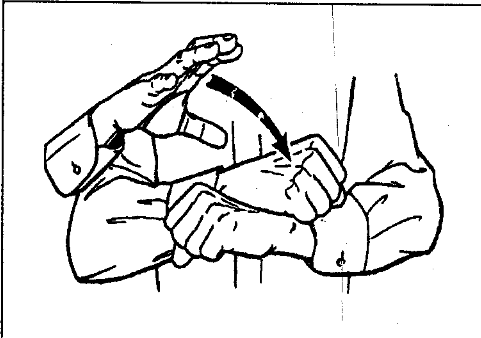
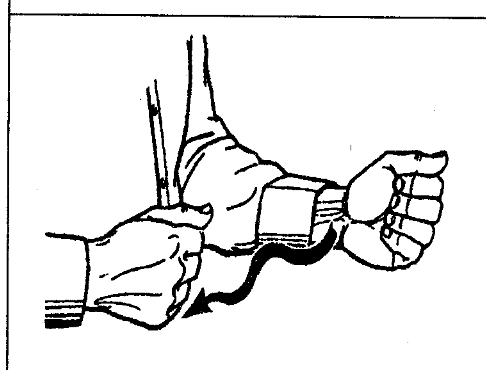
يملك ـ يمتلك

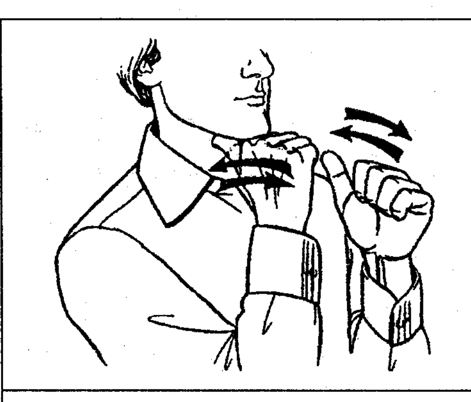


ضـع كلتـا اليديـن المنبسـطتين علـى الصــدر بحيث تلامس أطراف الأصابع الصدر .

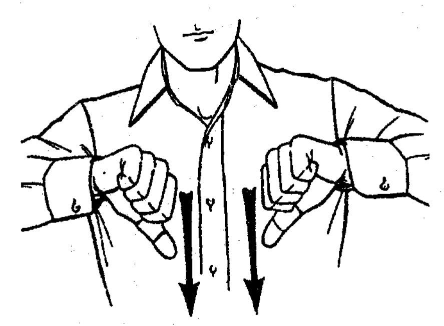
يحمل ـ ينقل اجعل كلتا اليدين منبسطتين ومتجهتين لأعلى بحيث تلامس أطراف إصبعي الصغرى لليدين ثم حرك اليدين للأمام.	
يرسل اجعل اليد اليسرى منحنيه ومتجهة لأسفل ثم مرر أطراف أصابع اليد اليمنى المنحنيه على ظهر كف اليد اليسرى للأمام (للخارج).	
يحصل على ـ يجلب اجعل كلتا اليدين منبسطتين ومتواجهتين ثم لف اليدين فى نفس الوقت حركة دائرية حول المعصم لتتبادل اليدين مكانهما .	
يتجاهل ـ يترك ـ يتخلى عن اجعل كلتا اليدين متقابلتين ومنبسطتين ومتجهتين للأمام ، ثم حركهما معاً لأسفل بزاوية مائلة .	

يسمح ـ يوافق ـ يصرح اجعل كلتا اليدين متقابلتين ومنبسطتين ومتجهتين للأمام ، ثم حركهما معاً لأعلى وللخارج قليلاً .	
يمنع ـ يحرم اجعل اليد اليسرى منبسطة ومتجهة لأعلى ثم مرر جانبى إصبعى السبابة والإبهام لليد اليمنى للأمام على راحة اليد اليسرى .	
يتطلب ـ يستدعى اجعل اليد اليسرى منبسطة ومتجهة للأمام ثم مرر طرف إصبع السبابة لليد اليمنى على راحة اليد اليسرى للخلف .	
يواجه ـ يجبر اجعل أصابع اليد اليمنى منحنية للداخل ثم حرك اليد من مستوى الكتف الأيمن لأسفل.	

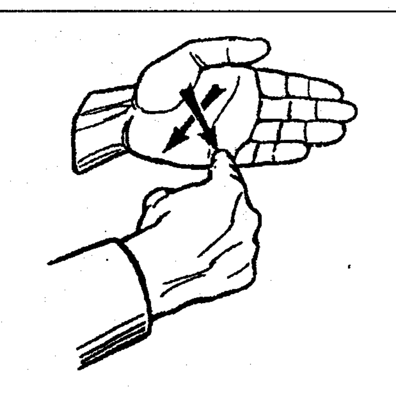
يمنع - يغلق - يعوق - يحبس ابسط اليد اليمنى واجعلها متجهة لأسفل، ثم ابسط اليد اليسرى واجعلها فى وضع عمودى على اليد اليمنى، ثم حرك كلتا اليدين للأمام .	
يقنع - يلاطف - يلح اقبض أصابع اليدين بحيث يلامس طرف إصبع السبابة طرف إصبع الإبهام لنفس اليد ، ثم حرك كلا اليدين للأمام وللخلف وهما على مسافة من بعضهما .	
يمسك بـ - يقبض على اجعل اليد اليسرى منقبضة ومتجهة لأسفل ثم حرك اليد اليمنى المنبسطة والمتجهة لأسفل لتصبح أعلى اليد اليسرى ومتقاطعة معها مع قبض أصابع اليد .	
يتجنب - يتهرب من اجعل كلتا اليدين منقبضتين ومتقاطعتين ثم حرك اليد اليمنى بعيداً عن اليد اليسرى فى حركة زجزاجيه فى الاتجاه الأيمن .	

<table>
<tr><td></td><td>

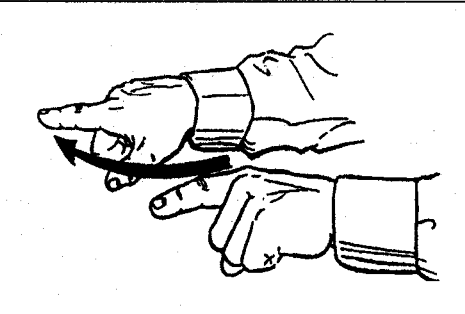
رفض ـ يرفض

اجعل كلتا اليدين منقبضتين بحيث يشير إصبعى الإبهام إلى جانب الوجه ثم حرك اليدين معاً للأمام وللخلف .
</td></tr>
<tr><td></td><td>

أمسك عن كذا

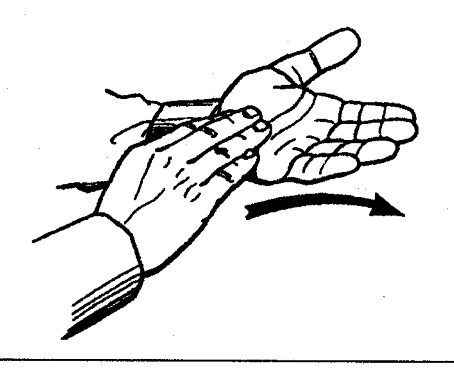
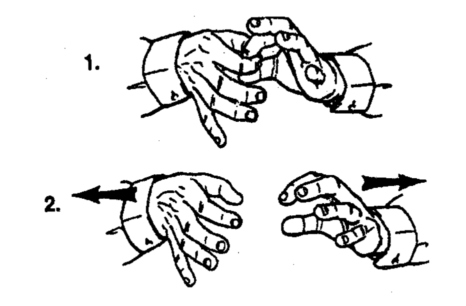
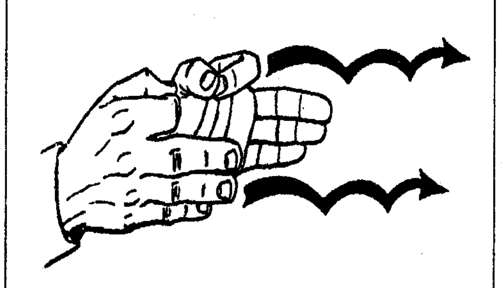
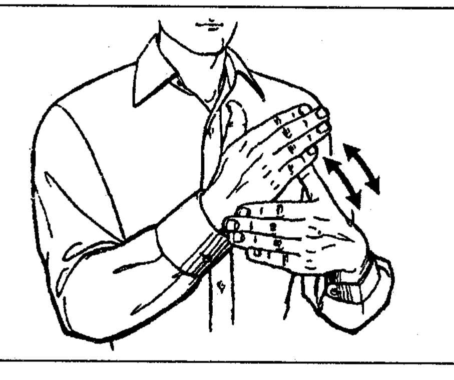
اجعل كلتا اليدين منقبضتين بحيث يشير إصبعى الإبهام إلى أسفل ثم حرك كلتا اليدين معاً لأسفل .
</td></tr>
<tr><td></td><td>

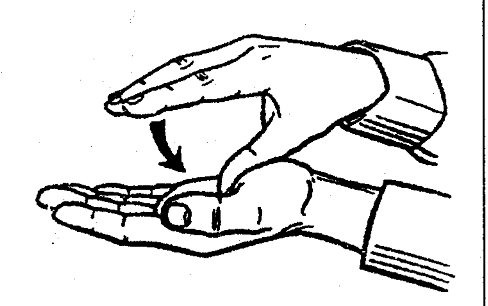
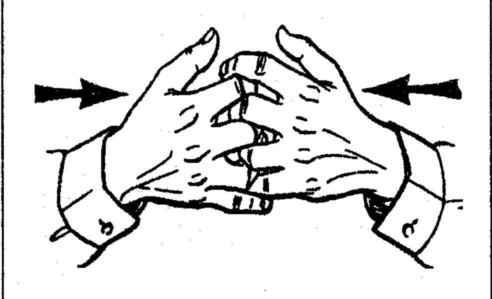
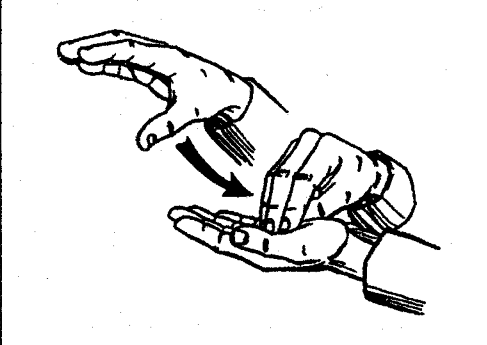
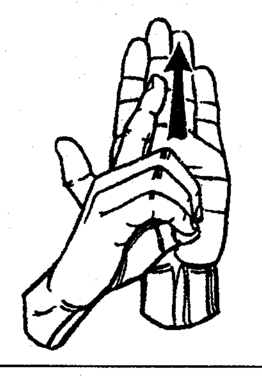
يلغى ـ يبطل

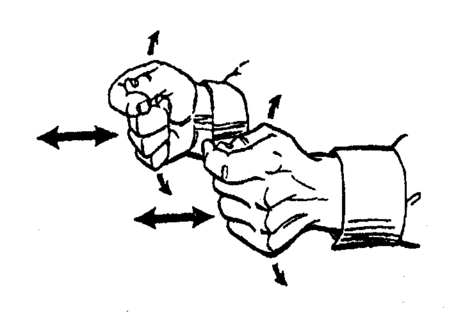
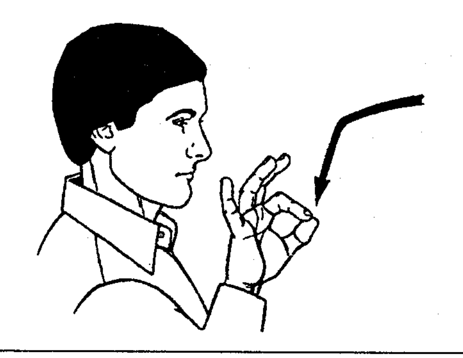
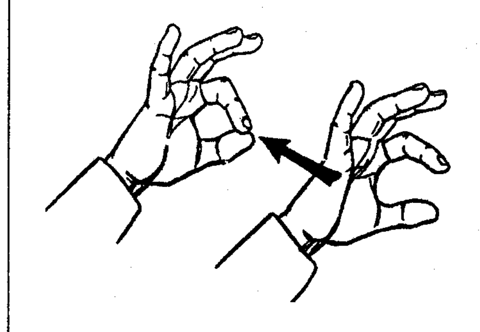
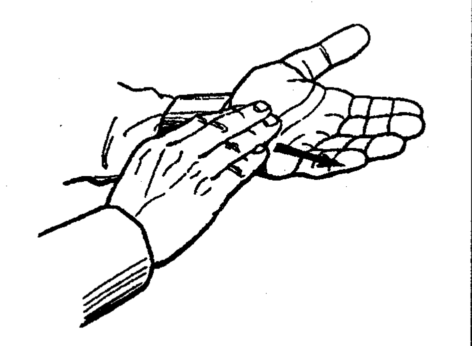
إرسم علامة (×) على راحة اليد اليسرى المنبسطة بواسطة إصبع السبابة لليد اليمنى.
</td></tr>
<tr><td></td><td>

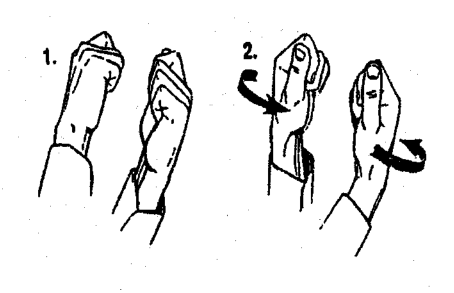
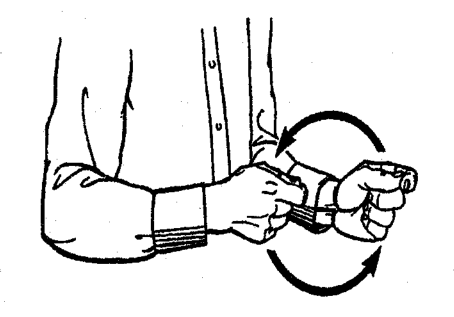
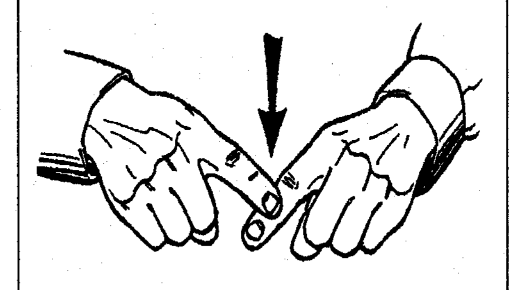
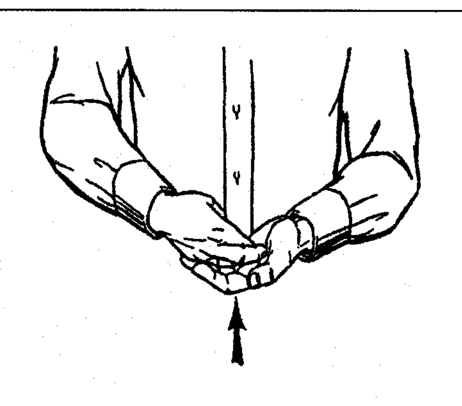
ضل ـ انحرف

اجعل إصبعى السبابة لليدين يشيرا للخارج ثم حرك اليد اليمنى للأمام ثم جهة اليمين .
</td></tr>
</table>

يـطــرد مرر أطراف أصابع اليد اليمنـى مـن الخلـف للأمـام علـى راحـة اليـد اليسـرى المنبسـطة المتجهة لأعلى .	
يفصل. ينزع اشبك إصبعى السبابة والإبهام لليديـن علـى شـكل دائرتـين متداخلتـين ثـم حـرك كـلا اليدين بعيداً عن بعضهما .	
تأجيل. مماطلة. توقف اجعـل كلتـا اليديـن منبسـطتين ومتجــهتين للأمام ومتواجهتين مع جعل إصبعى السبابة والإبهام على شكل دائـرة ، ثـم حـرك كـلا اليدين للأمام فى حركة زجزاجيه متكررة .	
توسط. تدخل. مضايقه. إزعاج اجعل اليد اليسرى منبسطة ومتجهة للداخل ثم حرك اليد اليمنـى عمودياً عليـها للأمـام وللخلـف بحيـث تلامـس منتصــف إصبـع السبابة لليد اليسرى .	

	**انـكـمـاش** اجعل اليد اليسرى منبسطة ومتجهة لأعلى واليد اليمنى منبسطة ومتجهة لأسفل ، ثم إلى راحة اليد اليسرى بإبهام اليد اليمنى ، ثم حرك أصابع اليد اليمنى لأعلى ولأسفل .
	**توافق. تناسب. اتحاد** ضم أصابع اليدين بحيث تتشابك وهى منحنية للداخل .
	**نسخ. تقليد** اجعل اليد اليسرى منبسطة ومتجهة لأعلى، ثم حرك اليد اليمنى لتضعها فى راحة اليد اليسرى مع ضم أصابع اليد اليمنى .
	**تطور. تطوير** اجعل اليد اليسرى منبسطة وتشير لأعلى ، ثم حرك إصبع السبابة المستقيم لليد اليمنى لأعلى أمام اليد اليسرى .

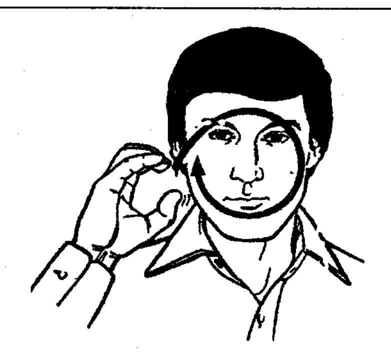
	**يحكم - يتحكم - ينظم** اصنع شكل دائرة بإصبعى السبابة والإبهام لليد اليمنى ثم اسحب اليد تجاه الجسم ثم لأسفل .
	**رتب - أعد لموعد** اصنع شكل دائرة بواسطة إصبعى السبابة والإبهام لليد اليمنى مع مد باقى أصابع اليد لأعلى ، ثم اسحب اليد من مستوى أمام الوجه لأسفل وللداخل .
	**اختار - انتخب - التقط** اصنع شكل دائرة ناقصة بإصبعى السبابة والإبهام لليد اليمنى ، ثم اسحب اليد للخلف مع غلق إصبعى السبابة والإبهام ليكونا دائرة كاملة.
	**اعتذر - أعفى** اجعل اليد اليسرى منبسطة ومتجهة لأعلى ثم مرر أطراف أصابع اليد اليمنى من الخلف للأمام أعلى راحة اليد اليسرى والإصبع الأصغر .

 	**غير ـ عدل ـ بدل ـ تغيير** اجعل كلتا اليدين منقبضتين بحيث تكون اليد اليمنى أعلى اليد اليسرى ثم لف اليدين لتصبح اليد اليسرى أعلى اليد اليمنى .
	**تبادل ـ يحل محل ـ يبدل** اجعل كلتا اليدين منقبضتين بحيث تكون اليد اليسرى بعيداً عن الجسم واليد اليمنى قريبة منه وفى حركة دائرية حرك اليدين معاً ليتبادلا وضعهما .
	**يعتمد على** ضع طرف إصبع السبابة اليمنى بزاويه قائمه أعلى إصبع السبابة لليد اليسرى، ثم حرك اليدين معاً لأسفل قليلاً.
	**رد الاعتبار أو الحقوق** لف إصبع السبابة على إصبع الوسطى لليد اليمنى ثم اسحبها لتضعها على راحة اليد اليسرى المنبسطة المتجهة لأعلى ، ثم ارفع اليدين معاً لأعلى فى نفس الوقت .

انظر ـ انظر إلى

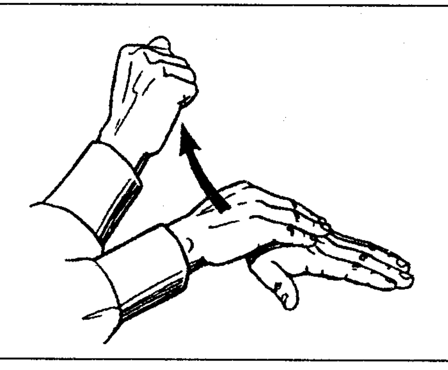
أشر بإصبعى السبابة والوسطى لليد اليمنى إلى عينيك ثم حركهما لتشير إلى الأمام أو إلى شئ ما .

يفتش ـ يفحص ـ يبحث



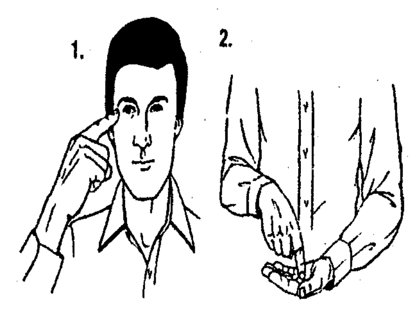
اصنع شكل دائرة بواسطة أصابع اليد وإصبع الإبهام لليد اليمنى وهى مقابله للوجه حرك يدك فى شكل دائرة كاملة أمام الوجه .

ينادى ـ يستدعى

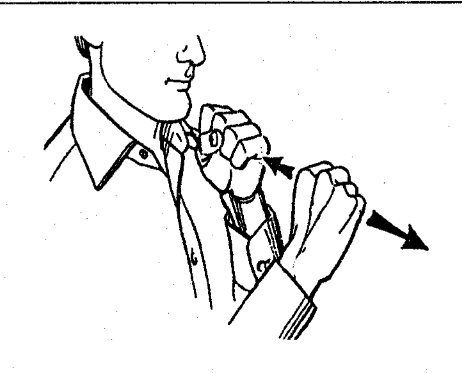
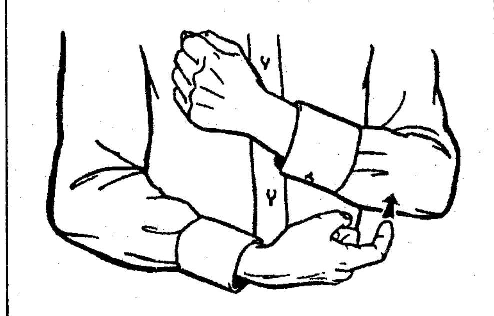
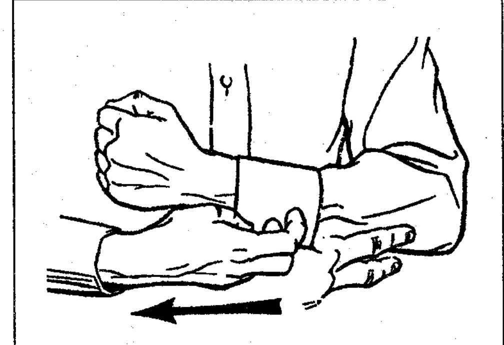
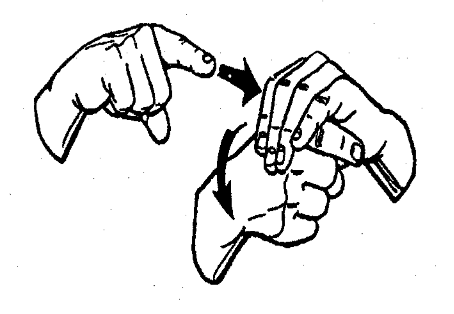


المس السطح الأعلى لراحة اليد اليسرى المنبسطة والمتجهة لأسفل بواسطة أطراف أصابع اليد اليمنى ، ثم اسحب اليد اليمنى لأعلى مع غلق الأصابع .

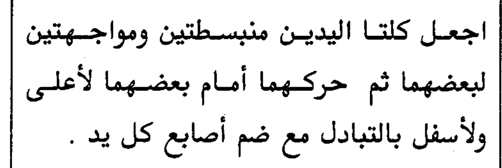
يلاحظ ـ يراقب



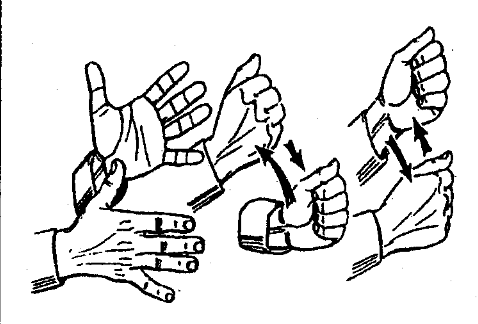
أشر بإصبع السبابة لليد اليمنى إلى العين اليمنى ، ثم المس راحة اليد اليسرى المنبسطة المتجهة لأعلى .

	**أعلن ـ نشر إعلان** اجعل كلتا اليدين منقبضتين وعلى مقربة من الفم ، ثبت اليد اليسرى ، ثم حرك اليد اليمنى للأمام وللخلف .
	**حرض على ـ يحرض على** بواسطة إصبع السبابة لليد اليمنى انقر بالقرب من الكوع الأيسر .
	**السرقة ـ يسرق** ضع إصبعى السبابة والوسطى لليد اليمنى بالقرب من كوع اليد اليسرى ثم اسحب الأصابع للأمام تجاه راحة اليد .
	**يقتل ـ يقضى على** اجعل إصبع السبابة لليد اليمنى يشير للأمام ثم مرر اليد اليمنى بين أصابع اليد اليسرى المنحنية والمتجهة لأسفل، ثم حرك اليد اليسرى حركة دورانيه حول اليد اليمنى .

التحطيم ـ التدمير

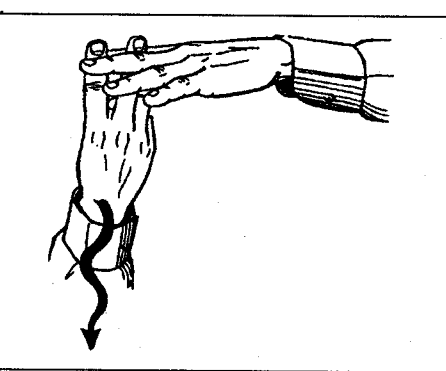


اجعل كلتا اليدين منبسطتين ومواجهتين لبعضهما ثم حركهما أمام بعضهما لأعلى ولأسفل بالتبادل مع ضم أصابع كل يد .



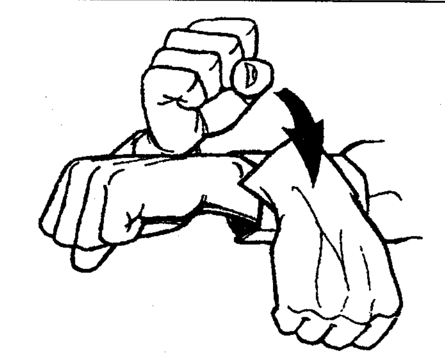
الغرق ـ يغرق

اجعل اليد اليسرى منبسطة ومتجهة لأسفل ثم مرر إصبعى السبابة والوسطى لليد اليمنى بين إصبعى السبابة والوسطى لليد اليسرى لأسفل فى حركة تموجية خفيفة .



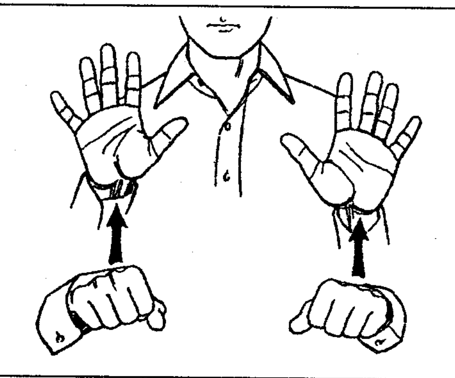
يقهر ـ يخضع ـ يتغلب على

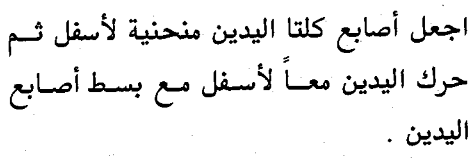
اجعل اليد اليسرى منقبضه ومتجهة للأمام ثم حرك اليد اليمنى المنقبضه أعلى اليد اليسرى فى حركة عموديه دورانية لأسفل .



الاستسلام ـ التراجع

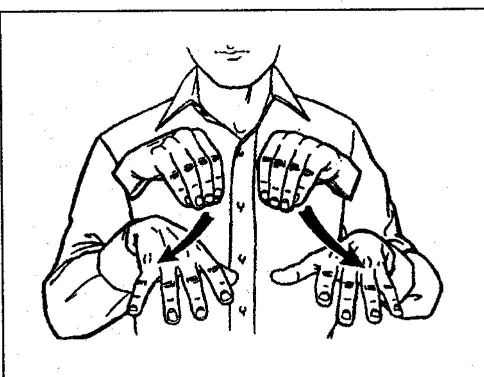
اجعل كلتا اليدين منقبضتين ومتجهتين للأمام ثم ارفعهما معاً لأعلى مع بسط كلتا اليدين وللخارج .





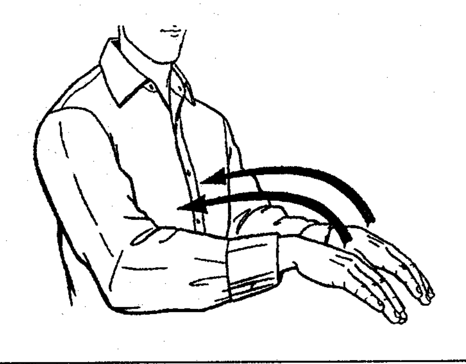
يبعثر ـ ينثر

اجعل أصابع كلتا اليدين منحنية لأسفل ثـم حرك اليدين معـاً لأسـفل مـع بسـط أصابع اليدين .



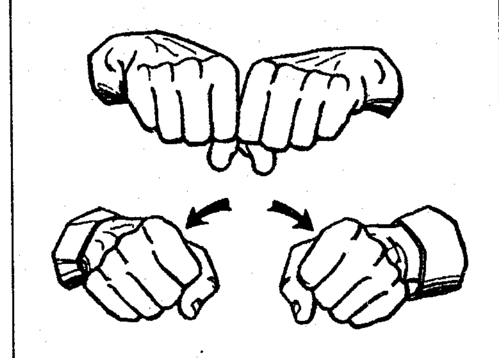
مقبرة ـ دفن ـ يدفن

اجعـل كلتـا اليديـن منبسـطتين لأسـفل ومتجهتين للأمام ثم حركـهما تجـاه الجسـم للداخل فى نفس الوقت .



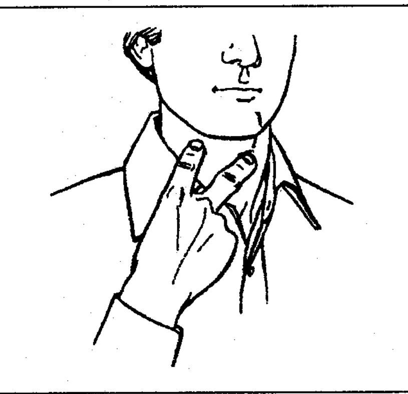
يكسر ـ يهشم

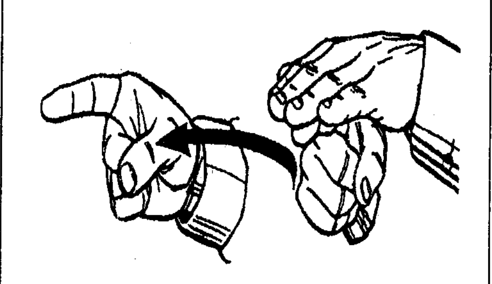
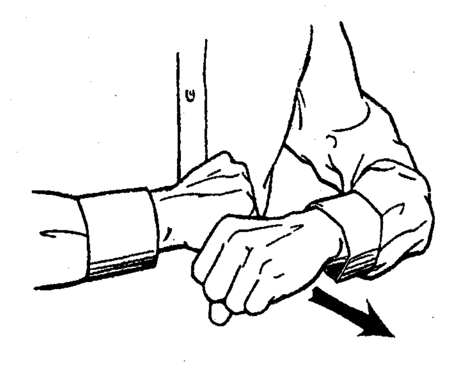
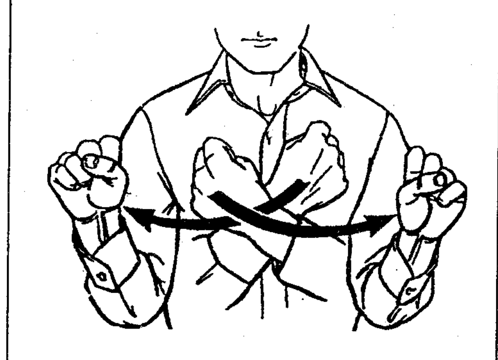
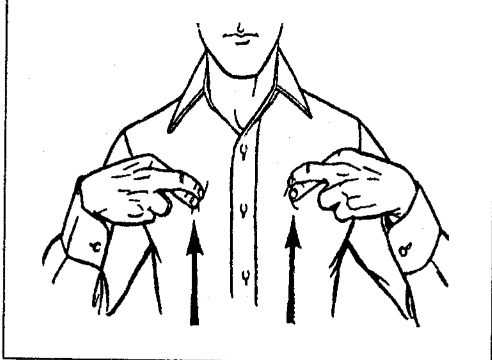
اجعـل إصبعـى السـبابة لليديـن المنقبضتـين يتلامسـان ثـم حـرك كـلا اليديـن للخـارج ولأسفل قليلاً .



خنق ـ لصق

ضع إصبعى السبابة والوسـطى لليـد اليمنـى على الرقبه ، ثم اضغط بهما للداخل .

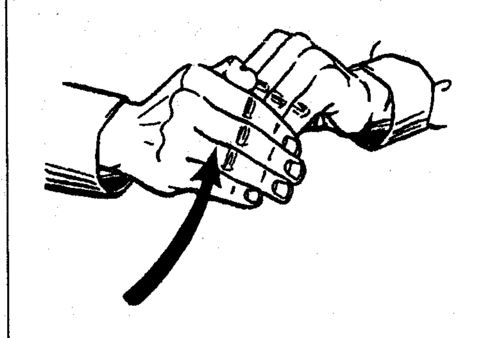


	**يهرب ـ يفر ـ يجرى** ضع اليد اليمنى منقبضة أسفل اليد اليسرى المنبسطة والمتجهة لأسفل ثم حرك اليد اليمنى للأمام مع جعل إصبع السبابة يشير للأمام .
	**يدافع ـ يحرس ـ حماية** ضع اليد اليمنى المنقبضه خلف اليد اليسرى المنقبضه ، ثم حرك اليدين للأمام معا .
	**إنقاذ ـ يخلص ـ يستقل ـ حريه** ضم اليدين المنقبضتين على الصدر ، ثم حركهما للأمام وجانبا .
	**يبقى حيا** اجعل إصبعى السبابة والوسطى ملتفان على بعضهما لكلا اليدين ثم اسحب اليدين أمام الجسم حتى تصلا إلى مستوى الصدر .

يختفى

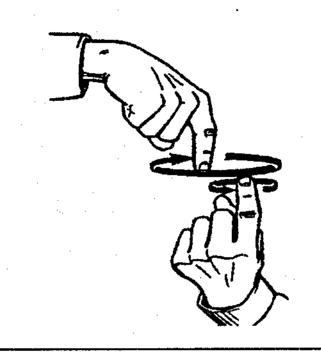
اجعل اليد اليمنى منقبضة وإبهامها على الفم ثم اسحب اليد اليسرى للأمام ولأسفل وهى منحنية ومتجهة لأسفل .

يغطى



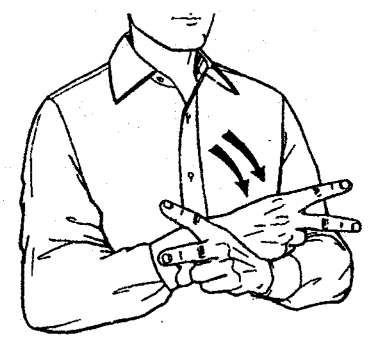
اجعل اليد اليسرى منحنية ومتجهة لأسفل، ثم مرر أصابع اليد اليمنى على ظهر أصابع اليد اليسرى تجاه الجسم .

لف

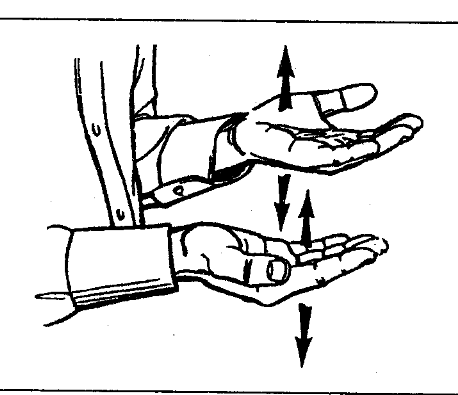
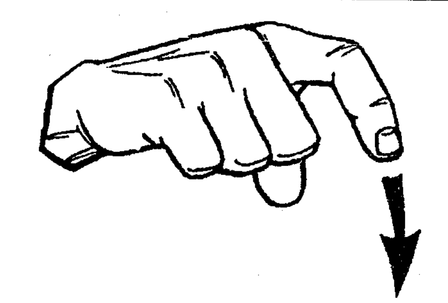
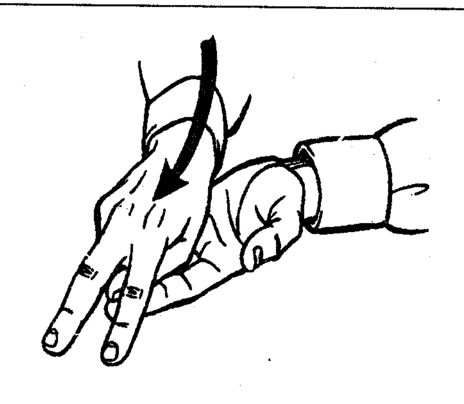
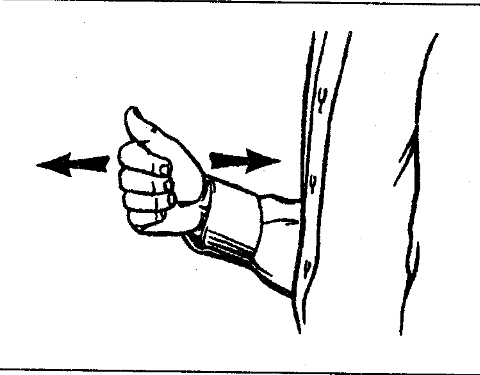


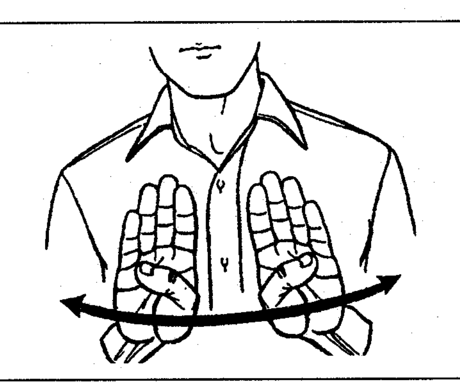
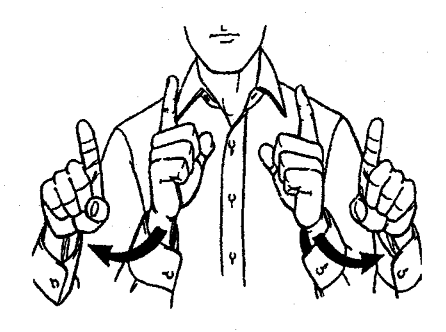
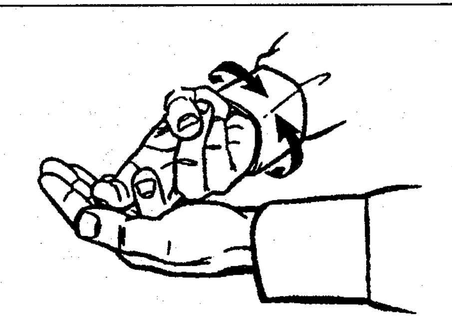
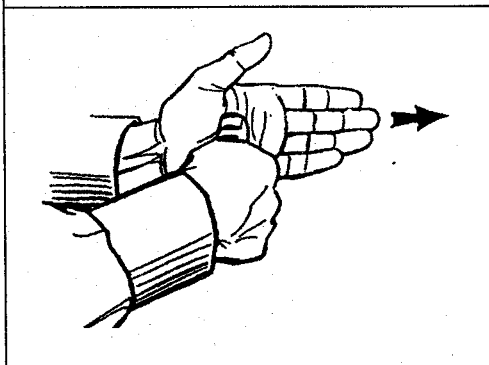
اجعل إصبع السبابة لليد اليمنى يشير لأسفل وإصبع السبابة لليد اليسرى يشير لأعلى ، ثم حرك كلا الإصبعين حركة دورانيه أفقية عكس بعضهما .

احترس



اجعل إصبعى السبابة والوسطى لليدين منبسطين ثم حرك اليد اليمنى تجاه كوع اليد اليسرى عدة مرات وهى عموديه عليه .

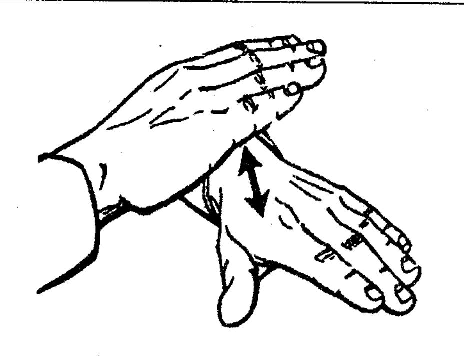
	**ربما** اجعل كلتا اليدين منبسطتين ومتجهتين لأعلى ، ثم حركهما فى نفس الوقت لأسفل ولأعلى .
	**يجب على ـ ضرورى ـ حيوى ـ يحتاج** أشر بإصبع السبابة اليمنى المنحنى لأسفل ، ثم حرك اليد قليلا للأمام ولأسفل .
	**زلاقه ـ مزلقان** اجعل اليد اليسرى منبسطة ومتجهة لأعلى، ثم مرر عليها من الخلف للأمام اليد اليمنى مع جعل إصبعى السبابة والوسطى مستقيمين ومتجهين للأمام .
	**للخلف و للأمام** اجعل اليد اليمنى منقبضة ومتجهة للأمام مع جعل إصبع الإبهام يشير إلى أعلى ، ثم حرك اليد للأمام وللخلف عدة مرات.

	**السلوك ـ الطباع ـ العادات** اجعل كلتا اليدين منبسطتين ومتجهتين للخارج مع ضم إصبع الإبهام إلى داخل راحة اليد ، ثم حركهما معا فى حركة متماثلة للخارج وللداخل .
	**حدث ـ يحدث** اجعل إصبعى السبابة لليدين يشيرا إلى أعلى مع قبض باقى أصابع اليد ، ثم ضع اليدين أمام الصدر، ثم حركهما لأسفل وللخارج .
	**قلق ـ متوتر** اجعل اليد اليسرى منبسطة ومتجهة لأعلى، ثم ضع عليها إصبعى السبابة والوسطى لليد اليمنى ، ثم حرك اليد حركة دورانيه من المعصم فى الاتجاهين .
	**يؤثر فى ـ يؤكد على** اضغط بإصبع الإبهام لليد اليمنى على راحة اليد اليسرى المنبسطة والمتجهة للأمام ، ثم حرك كلا اليدين للأمام قليلا.

يضطهد ـ يدمر ـ يعذب ـ يفسد

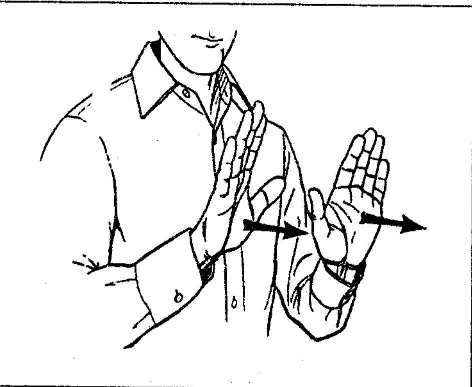
اجعـل كلتـا اليديـن منقبضتـين ومتجـهتين للأمام بحيث يلامس طـرف إصبـع السـبابة طرف إصبع الإبهام ، ثم حرك اليد اليسرى للخارج مع تثبيت اليد اليمنى .

تـحـذيـر



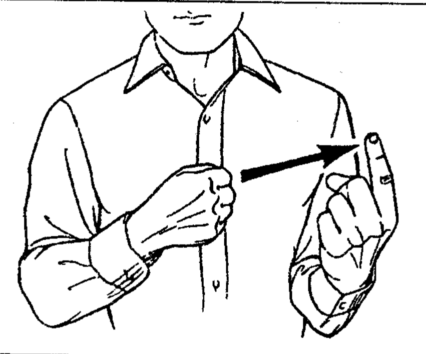
اجعـل كلتـا اليديـن منبسـطتين ومتجـهتين لأسـفل ثـم حـرك اليـد اليمنـى أعلـى اليـد اليسرى لأعلى ولأسفل قليلا عدة مرات.

ادفع ـ يدفع شيئا

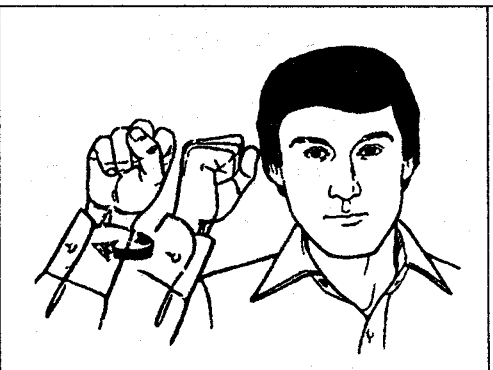
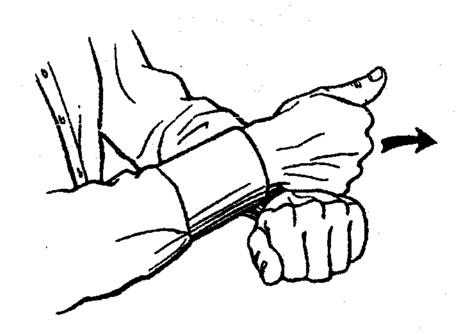
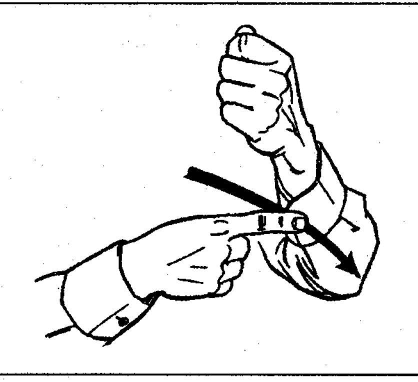
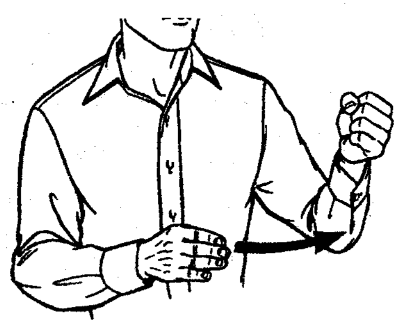


اجعـل كلتـا اليديـن منبسـطتين ومتجـهتين للخارج ، ثم حرك اليدين معا تجاه الخارج.

ضرب ـ تمرد ـ إيلام



اجعل اليد اليمنـى منقبضـة وموضوعـة علـى الصدر ثـم ضـع اليـد اليسـرى المنقبضه مـع جعل إصبع السبابة يشير لأعلى بجوار اليـد اليمنى ، ثم حرك اليد اليسرى تجاه اليسار.

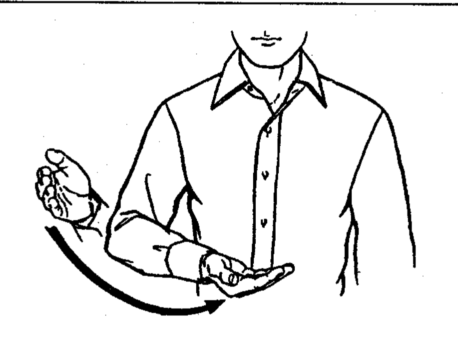
يعاقب ضع اليد اليمنى المنقبضة بالقرب من الجانب الأيمن للرأس ، ثم حركها للخارج مع دوران اليد من المعصم جهة اليمين .	
يلوم ـ يعاتب اجعل كلتا اليدين منقبضتين ومتجهتين لأسفل ، ثم ضع اليد اليمنى عموديه على اليد اليسرى ، حرك اليد اليمنى تجاه الخارج قليلا .	
يعاقب ـ يهدد اجعل اليد اليسرى مرفوعه ومنقبضة ، ثم حرك سبابة اليد اليمنى مشيرا به للخارج فى اتجاه عمودى تحت معصم اليد اليسرى.	
صفع ـ لطم اجعل اليد اليسرى منقبضه ومرفوعة ، ثم حرك اليد اليمنى المنبسطة تجاه معصم اليد اليسرى .	

المقابله ـ التلاقى

اجعل كلتا اليدين منقبضتين مع جعل إصبعى السبابة يشيرا لأعلى ، ثم حرك اليدين تجاه بعضهما حتى يتلامس إصبعى الإبهام .

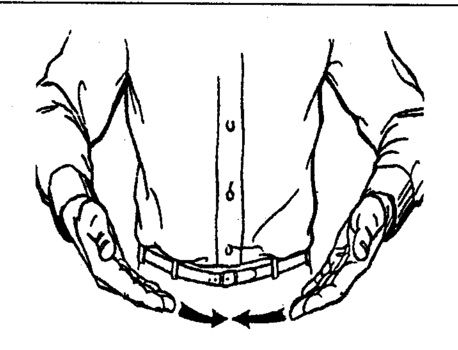
يرحب ـ مرحبا

اجعل اليد اليمنى منبسطة ومتجهة لأعلى، ثم حركها حتى تستقر على الجسم أسفل الصدر .



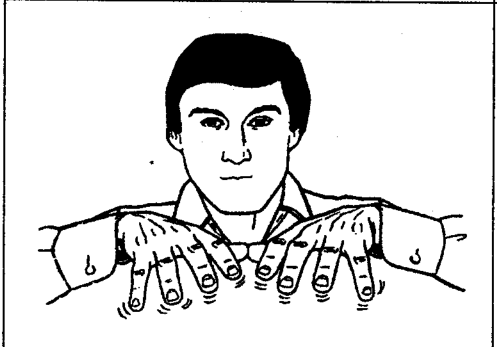
يقدم تمهيد ـ مقدمه

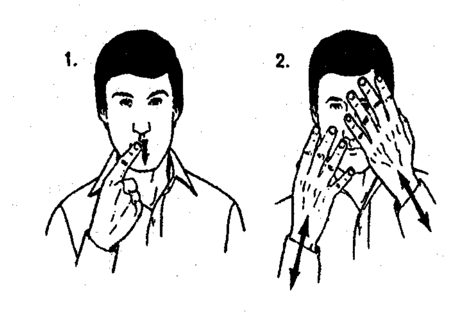
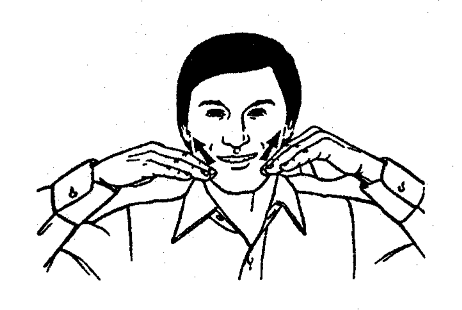
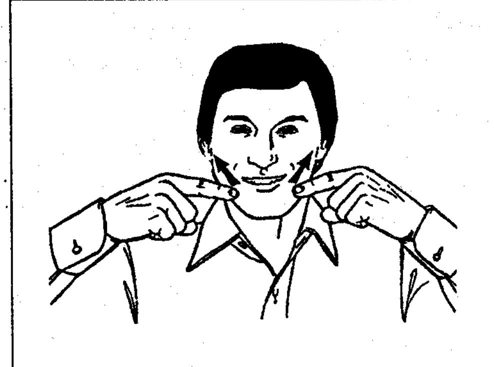
اجعل اليدين منبسطتين ومتجهتين لأعلى، ثم حركهما تجاه بعضهما حتى تتلامس حافة أطراف الأصابع .

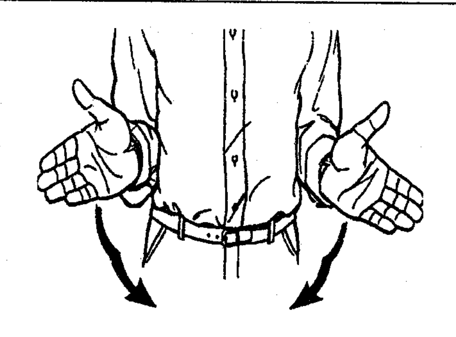
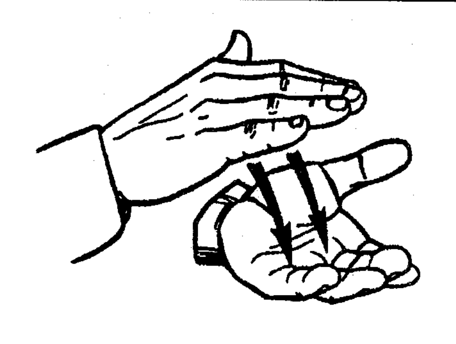
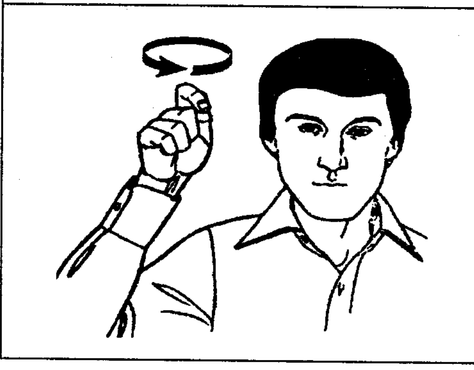


المغازله

اجعل اليدين منحنيتين قليلا ومتجهتين لأسفل ، بحيث يتلامس أطراف إصبعى الإبهام ، حرك أصابع اليدين حركة اهتزازية بسيطة .

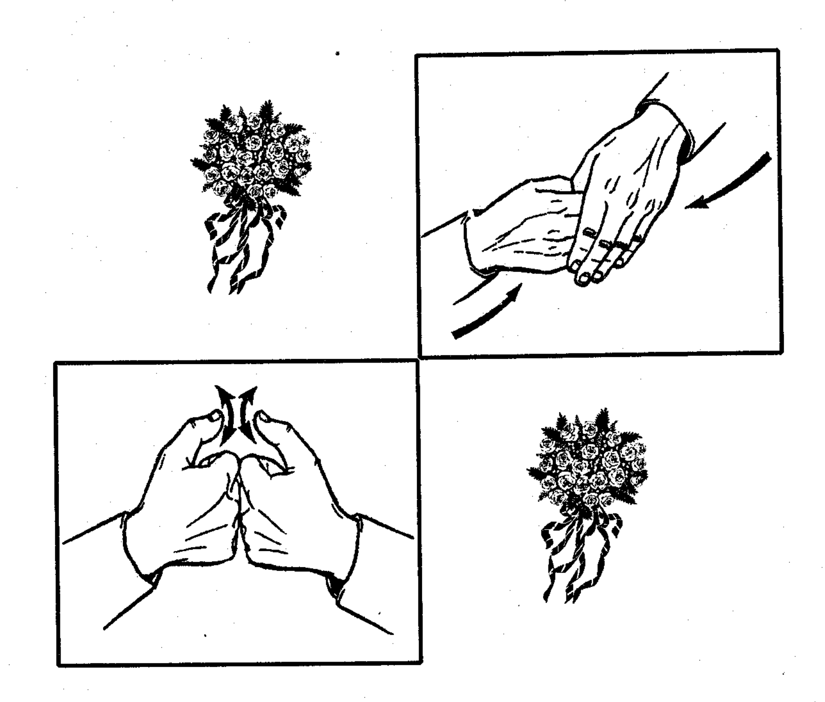


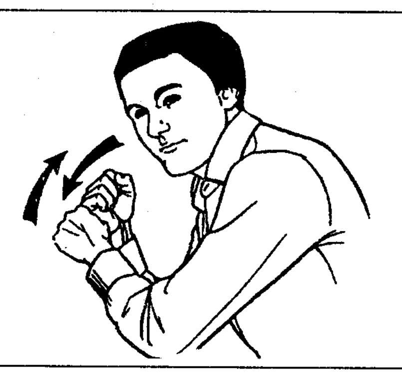
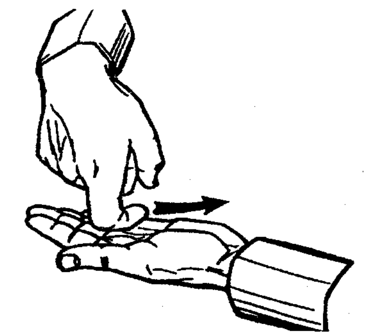
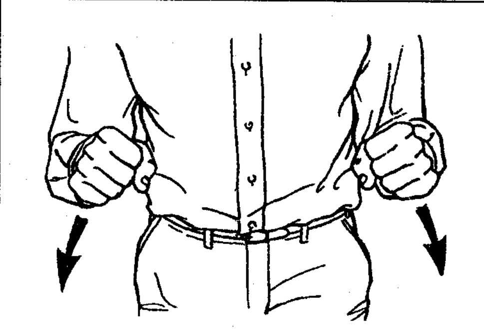
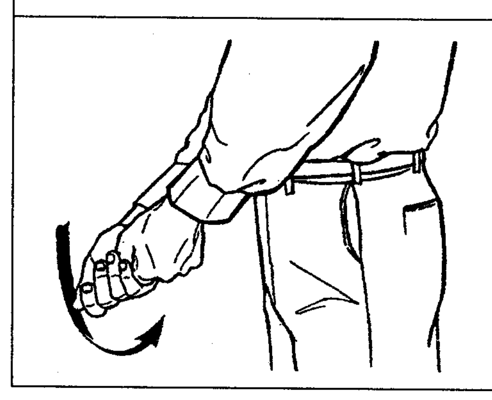
القبلة ـ التقبيل ضع أطراف أصابع اليد اليمنى المنبسطة على الفم ، ثم حرك اليد تجاه الجانب الأيمن من الوجه لتلامس أطراف الأصابع الخد الأيمن .	
احمرار الوجه خجلا ـ الاستحياء حرك إصبع السبابة لليد اليمنى أمام الفم من أعلى لأسفل ، ثم حرك كلا اليدين المنبسطتين أمام جانبى الوجه لأعلى ولأسفل.	
ابتسم ـ ابتسامه ـ مبتسم ضع اليدين منبسطتين ومتجهتين أسفل على جانبى الذقن ، ثم حرك اليدين لأعلى على جانبى الوجه فى نفس الوقت.	
الضحك ـ يضحك ـ يقهقه ضع إصبعى السبابة لليدين على جانبى الذقن ، ثم حرك اليدين لأعلى على جانبى الوجه فى نفس الوقت .	

	**التهنئة ـ يهنئ** اجعل اليد اليسرى منحنية قليلا للداخل ومتجهة لأعلى ، ثم ضع أطراف أصابع اليد اليمنى على الفم ، ثم حرك اليد اليمنى لتصفق بها على راحة اليد اليسرى.
	**يشجع ـ تشجيع ـ يرفع من الدافعيه** اجعل كلتا اليدين منبسطتين ومتجهتين للخارج على جانبى الجسم ، ثم حركهما فى نفس الوقت للداخل قليلا على مراحل.
	**يصفق ـ التصفيق** اجعل اليد اليسرى منبسطة ومتجهة لأعلى ثم صفق عليها براحة اليد اليمنى.
	**يقدم هدية ـ يعلن مشاعر محددة** اجعل اليد اليمنى منقبضه بحيث يلامس طرف إصبع السبابة طرف إصبع الإبهام مع جعل اليد تشير لأعلى ، حرك اليد حركة دائريه أفقيه فى اتجاه السهم .

الفصل السادس

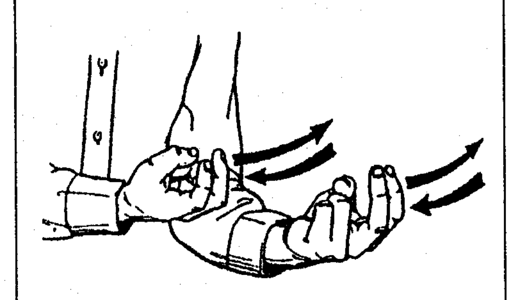
الرياضة والهوايات



لعبة البيسبول ضع كلتا اليدين المنقبضتـين خلـف بعضـهما بـالقرب مـن الجـانب الأيمـن للجسـم مـع إنحنـاء الجسم قليـلاً ، ثـم حـرك اليديـن للخلف وللأمام .	
لعبة الهوكى اجعل اليد اليسرى منبسطة ومتجهة لأعلـى ثم حرك إصبع السـبابة لليـد اليمنـى الـذى يتخذ شـكل زاويـة قائمـة علـى راحـة اليد اليسرى عدة مرات .	
التزحلق على الجليد اجعل اليدين منقبضتين ومتجــهتين للخـارج على جانبى الجسم ، ثم حــرك اليديـن معـاً لأسفل فى نفس الوقت .	
لعبة الجولف امسك اليد اليسرى المنقبضـة بـاليد اليمنـى، ثم حرك اليدين معاً أمام الجسـم فـى اتجـاه اليسار .	

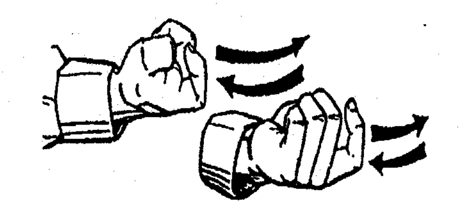
لعبة التزحلق المجرور على الماء

اقبض أصابع اليدين مع جعل إصبعي السبابة والوسطى لكل يد على شكل زاويه قائمة ، اجعل اليدين متجهتين لأعلى ، ثم حرك اليدين للأمام وللخلف عدة مرات .



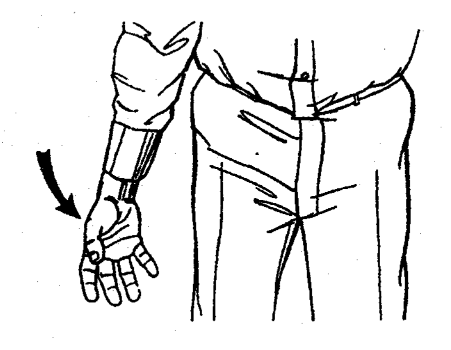
لعبة التزحلق المجرور على الثلج

اقبض أصابع اليدين مع جعل إصبع السبابة لكل يد على شكل زاوية قائمة، اجعل اليدين متجهتين لأعلى ، ثم حرك اليدين للأمام وللخلف عدة مرات .



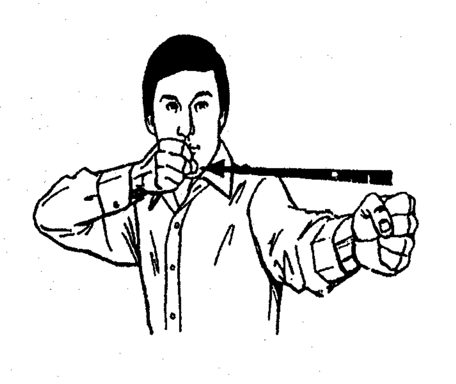
لعبة رمى الكره (البولينج)

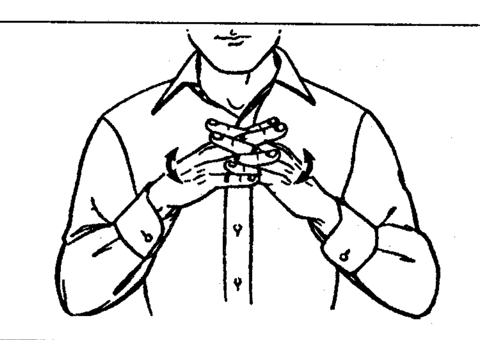
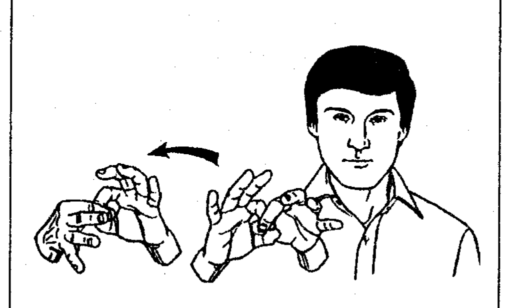
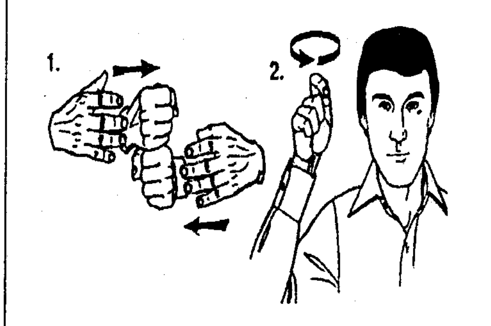
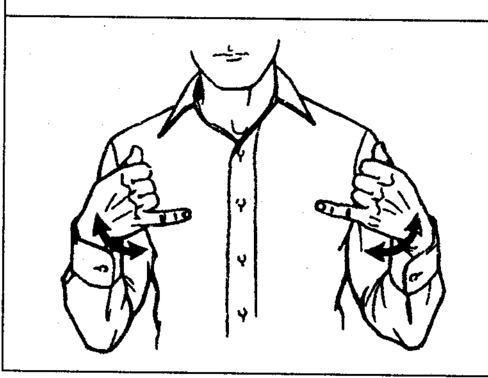
اجعل اليد اليمنى منحنية قليلاً للداخل، مع وضعها بجوار الرجل اليمنى ثم حرك اليد للأمام .

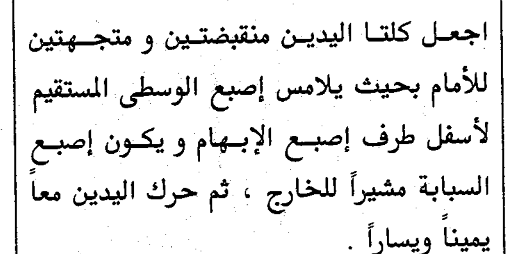


لعبة الرمى بالقوس

اجعل اليدين منقبضتين بجوار بعضهما مع فرد الأذرع لتصبح فى مستوى الصدر ، اسحب اليد اليمنى للخلف حتى تلامس الذقن .

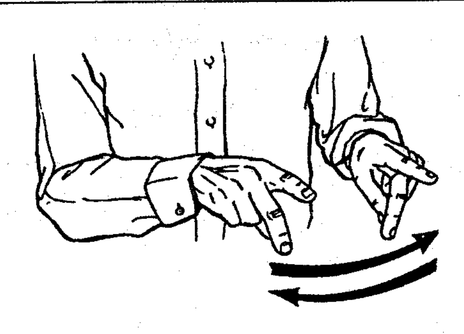


لعبة مقاومة الأذرع (الريست) اشبك أصابع اليدين أمام الصدر، ثم حرك اليدين معاً للأمام وللخلف قليلاً من المعصم .	
الألعاب الأولمبيه اجعل إصبعى السبابة والإبهام لليدين على شكل دائرتين متشابكتين ثم حرك اليدين تجاه اليمين ولأسفل قليلاً .	
الفوز ـ يفوز حرك اليدين تجاه بعضهما ثم ضع اليد اليمنى أعلى اليد اليسرى واجعل اليدين منقبضتين ، ثم ارفع اليد اليمنى المنقبضة وحركةا حركة دائرية أفقية.	
الإبداع فى اللعب ـ اللعب المتقن اجعل كلتا اليدين منقبضتين و فى مستوى أمام الصدر ، مع جعل إصبعى الصغرى منبسطين ، ثم حرك اليدين حركة اهتزازيه قليلة من المعصم للخارج و الداخل .	



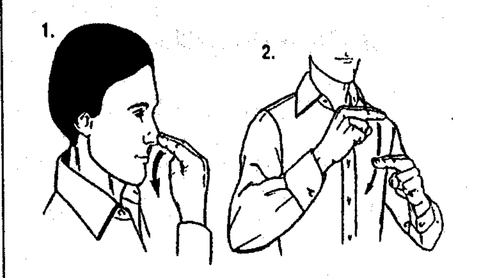
حفله ـ احتفال

اجعل كلتا اليدين منقبضتين و متجهتين للأمام بحيث يلامس إصبع الوسطى المستقيم لأسفل طرف إصبع الإبهام و يكون إصبع السبابة مشيراً للخارج ، ثم حرك اليدين معاً يميناً ويساراً .



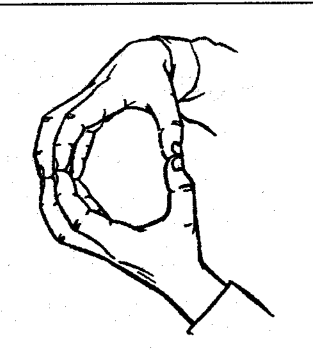
جيد ـ شئ ممتاز

مرر طرف إصبعى السبابة والوسطى لليد اليمنى أمام الأنف و الفم لأسفل ، ثم حرك إصبعى السبابة والوسطى لكل يد أمام الصدر لأسفل .



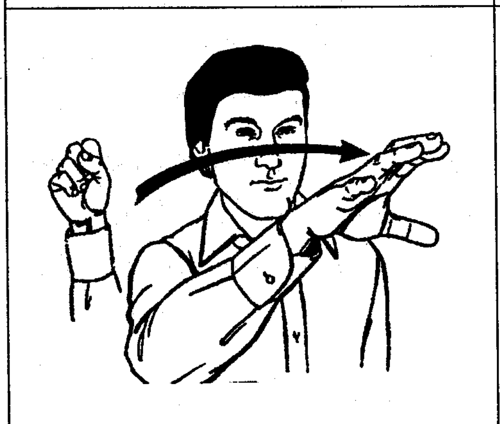
كره ـ دائرة ـ إطار

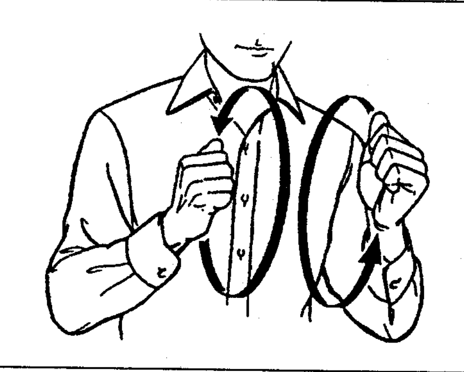
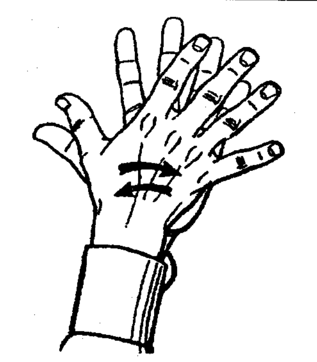
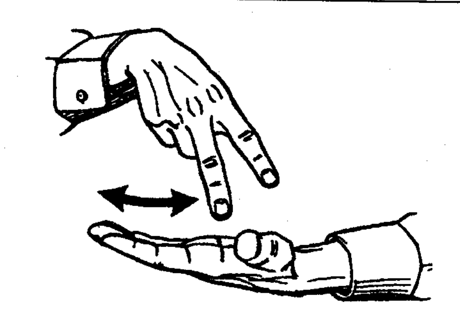
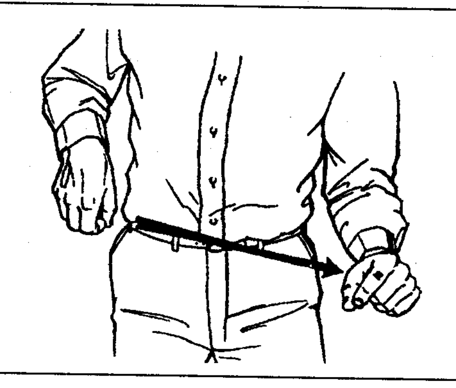
اجعل أطراف أصابع اليد اليمنى المنحنية لأسفل تلامس أطراف أصابع اليد اليسرى المتجهة لأعلى ، بحيث تحصر داخل راحتى اليدين شكل تجويف دائرى.



إلقاء القرعة

اجعل اليد اليمنى منقبضه و فى مستوى قريب من مستوى الرأس ، ثم حرك اليد للأمام مع مد الذراع للأمام و بسط أصابع اليد .



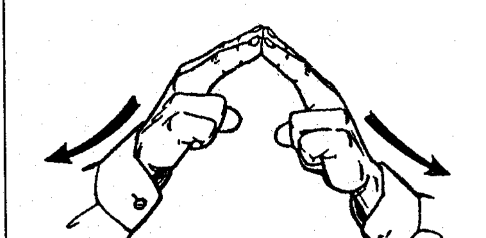
	**دراما - يمثل - يعرض فيلماً** اجعل اليدين منقبضتين ثم حركةما بالتبادل حركة دائرية فى الاتجاه الداخلى أمام الصدر .
	**مسلسلات - سينما - أفلام** اجعل كلتا اليدين منبسطتين ومتقابلتان ومتجهتين لأعلى ، ثم حرك اليد اليمنى يميناً و يساراً من المعصم أمام اليد اليسرى.
	**رقص - حفلة رقص** اجعل اليد اليسرى منبسطة و متجهة لأعلى، ثم حرك إصبعى الوسطى والسبابة لليد اليمنى المشيرين لأسفل يميناً و يساراً أعلى اليد اليسرى .
	**لعبة البلياردو** اجعل اليدين منقبضتين و اليد اليسرى للأمام و اليد اليمنى للخلف ، ثم حرك اليد اليمنى للأمام فى اتجاه اليد اليسرى.

المعسكر

اجعل أطراف إصبعى السبابة والوسطى لليدين متلامسين و يشيران لأعلى على شكل مثلث ، ثم حرك اليدين معاً جانباً من اليمين لليسار .

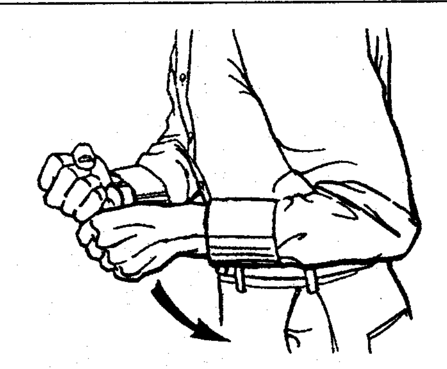
الخيمة

اجعل أطراف إصبعى السبابة والوسطى لليدين متلامسين و يشيران لأعلى على شكل مثلث ، ثم حرك اليدين بعيداً عن بعضهما.



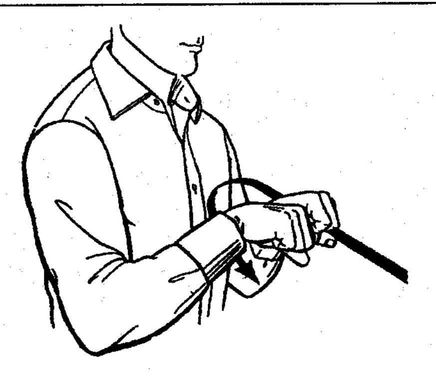
الزورق (القارب الطويل)

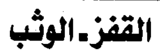
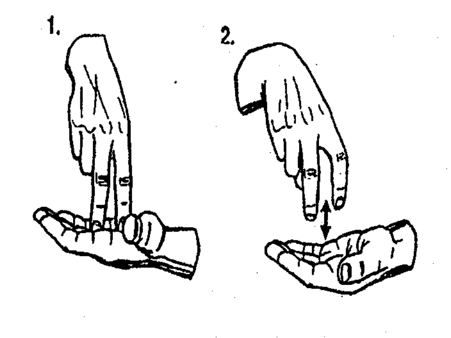
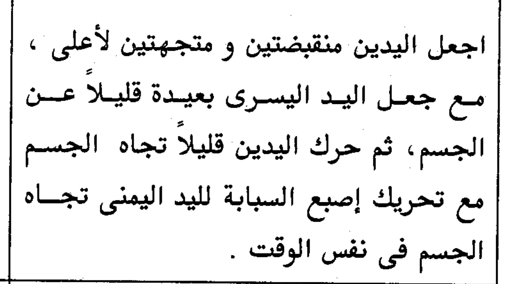
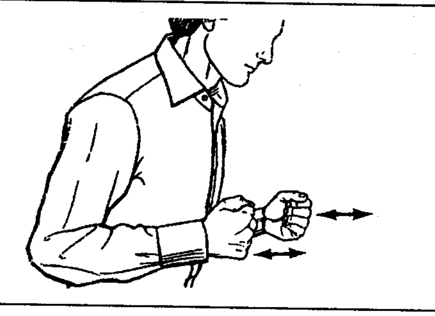
اجعل اليدين منقبضتين مع وضع اليد اليمنى أعلى اليد اليسرى بالقرب من جانب الجسم ، ثم حرك اليدين معاً للخلف .

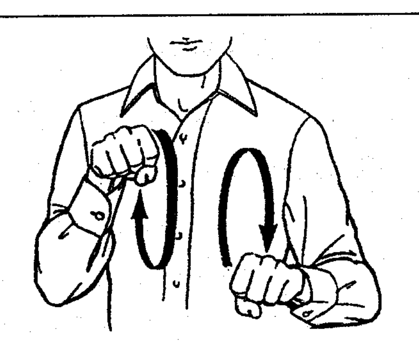
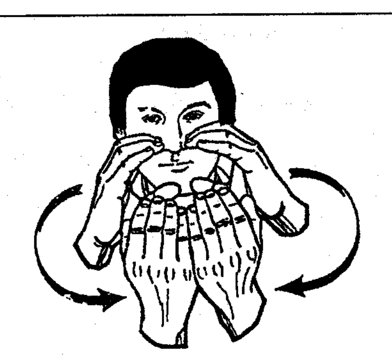
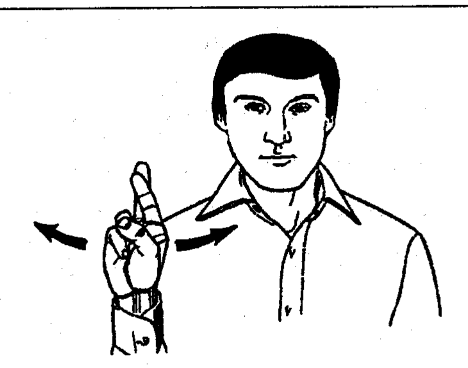
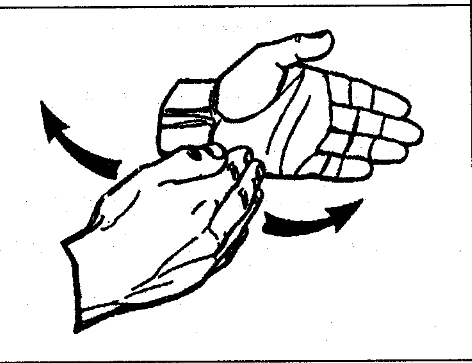


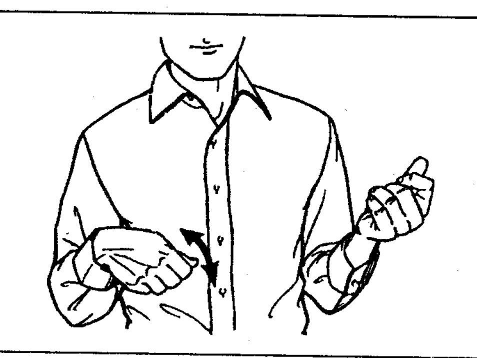
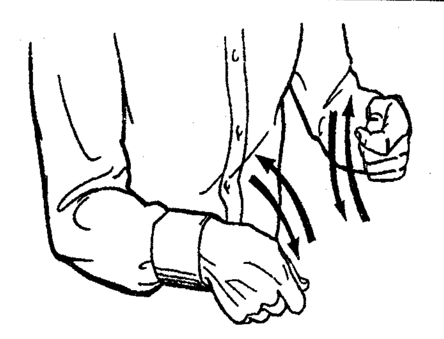
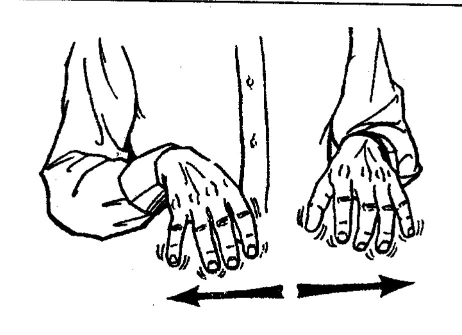
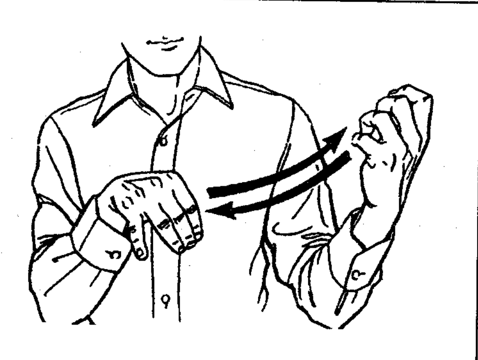
التجديف

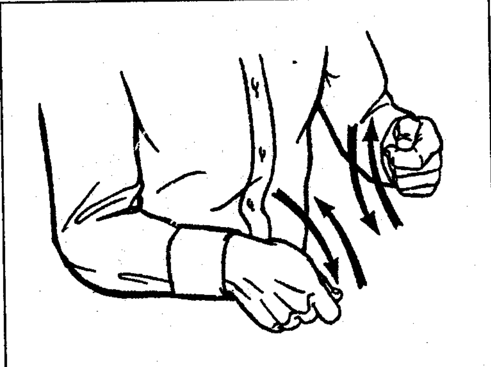
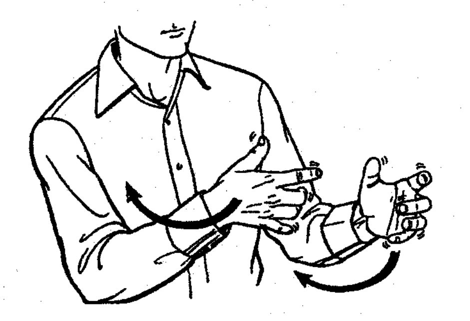
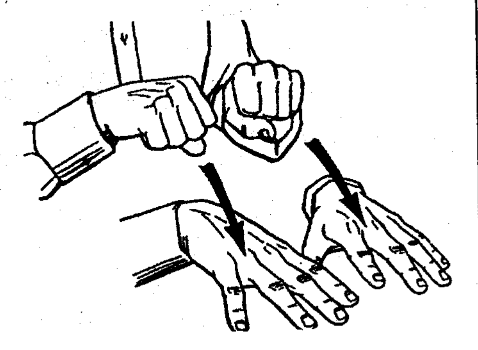
اجعل اليدين منقبضتين و متلامستين، ثم حركةما للداخل ثم لأسفل أمام الصدر.

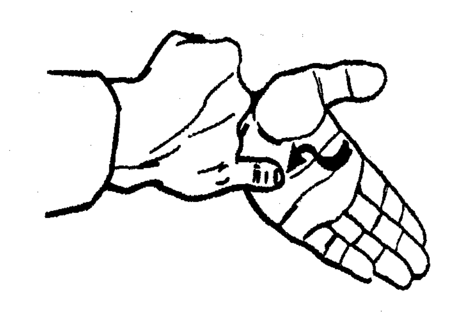
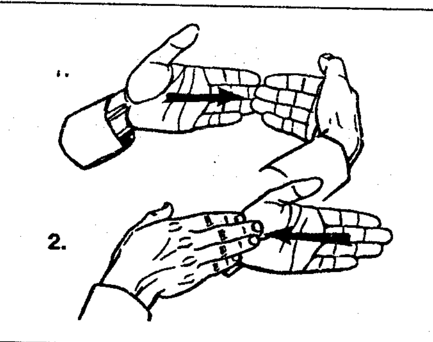
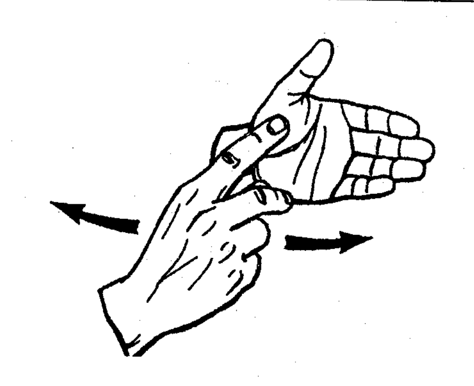
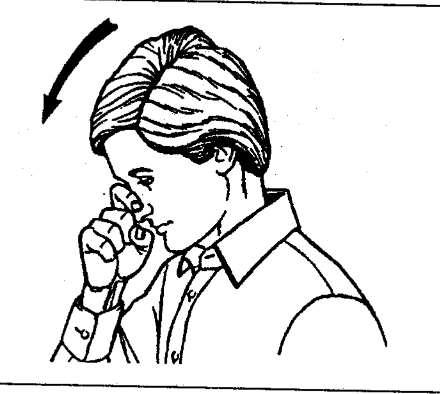


الوصف	الصورة
الصعود ـ التسلق اجعل إصبعى السبابة و الوسطى لليدين منحنيين للداخل على شكل زاوية قائمة ومتجهين لأعلى ، ثم اجعل اليدين متقابلتين و حركهما لأعلى على مراحل بالتبادل.	
 **القفز ـ الوثب** ضع إصبعى السبابة و الوسطى لليد اليمنى المستقيمين و المتجهين لأسفل على راحة اليد اليسرى المنبسطة و المتجهة لأعلى ، ثم حركةما لأعلى و لأسفل على راحة اليد اليسرى مع جعلهما ينحنيان للداخل قليلاً .	
الصيد ـ بندقيه ـ إطلاق النار  اجعل اليدين منقبضتين و متجهتين لأعلى ، مع جعل اليد اليسرى بعيدة قليلاً عن الجسم، ثم حرك اليدين قليلاً تجاه الجسم مع تحريك إصبع السبابة لليد اليمنى تجاه الجسم فى نفس الوقت .	
 **لعبة الدفع بالكوع (الرست)** اجعل اليدين على جانبى الجسم مع قبض اليدين و جعلهما متجهتين للأمام، ثم حرك اليدين للأمام و للخلف فى نفس الوقت .	

	**الدراجة ـ التريسكل** اجعل اليدين منقبضتين و متجهتين لأسفل، ثم حركةما فى نفس الوقت حركة دورانية لكل يد فى اتجاه معاكس لليد الأخرى أمام الصدر .
	**البالون** ضع اليدين منحنيتين للداخل أمام الفم، ثم حركهما حركة دورانية منحنية للخارج ثم للداخل حتى يتلامس جانبى الأصابع الصغرى لليدين أمام الوجه .
	**الإيقاع الريتمى ـ القافيه** اجعل إصبعى السبابة و الوسطى لليد اليمنى ملتفين على بعضهما و يشيرا لأعلى ، ثم حرك اليد لليمين و لليسار عدة مرات .
	**الغناء ـ التسابيح ـ الموسيقى ـ الغناء** اجعل اليد اليسرى منبسطة و متجهة للأمام، ثم حرك اليد اليمنى المنبسطة التى تشير لليد اليسرى أمام راحة اليد اليسرى يميناً و يساراً .

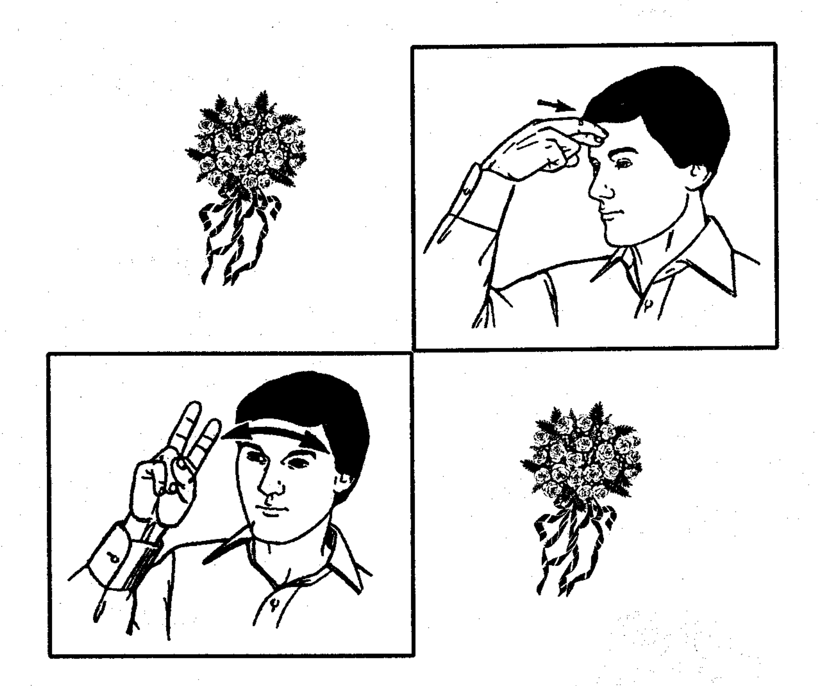
	**الجيتار** اجعل اليدين منقبضتين ، ثم ضع اليد اليسرى بعيداً عن الجسم و متجهة لأعلى، واليد اليمنى قريبه من الصدر و متجهة لأسفل ، ثم حرك اليد اليمنى من المعصم لأعلى و لأسفل قليلاً .
	**الطبله** اجعل اليدين منقبضتين و متجهتين للداخل قليلاً ، ثم حركةما فى وقت واحد لأعلى ولأسفل من المعصم عدة مرات.
	**البيانو** اجعل اليدين منحنيتين قليلاً للداخل ومتجهتين لأسفل ، ثم حرك اليدين حركة اهتزازية خفيفه وفى نفس الوقت حرك اليدين بعيداً عن بعضهما للخارج.
	**الكمان** اجعل أصابع اليد اليسرى منحنية للداخل وارفع اليد لتصبح فى مستوى الكتف ، ثم اجعل أصابع اليد اليمنى منحنية قليلاً لأسفل و حرك اليد قرباً و بعداً عن اليد اليسرى فى اتجاه أفقى.

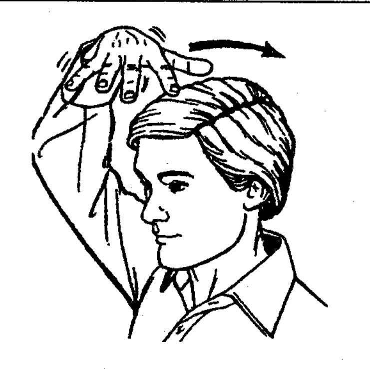
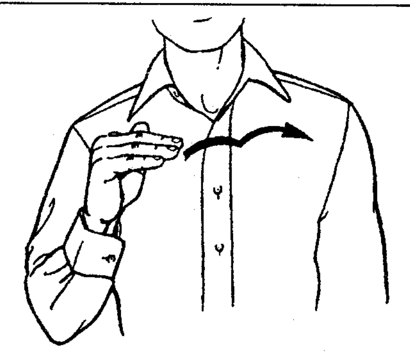
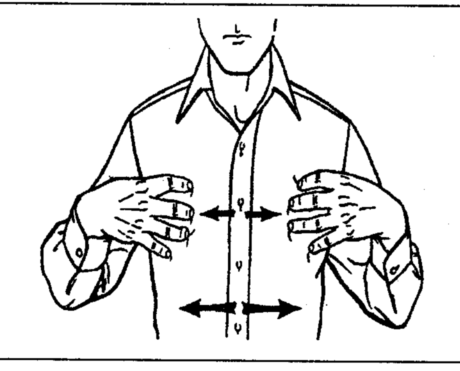
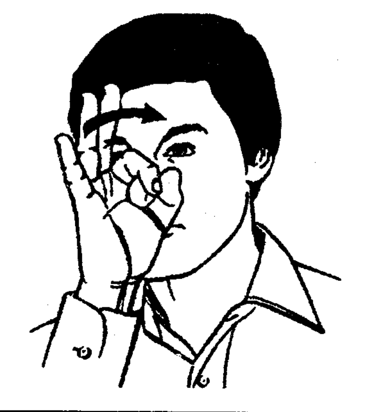
الإكسليفون اجعل اليدين منقبضتين و متجهتين للداخل قليلاً ، ثم حركةما فى وقت واحد لأعلى ولأسفل من المعصم عدة مرات.	
القيثاره (آلة نفخ) اجعل أصابع كلتا اليدين منحنية قليلاً للداخل، واجعل اليدين متواجهتين، ثم حرك اليدين معاً للداخل و الخارج.	
البوق ضع اليد اليسرى المنقبضة أمام الفم ، ثم حرك اليد اليمنى المنقبضة بالقرب من اليد اليسرى للأمام و للخلف .	
السحر اجعل اليدين منقبضتين و متجهتين لأسفل، ثم ابسطهما فى نفس الوقت وحركهما للأمام.	

	**فن ـ تصميم فني ـ رسم** اجعل اليد اليسرى منبسطة و متجهة للأمام، ثم مرر الإصبع الأصغر لليد اليمنى على راحة اليد اليسرى حركة عرضيه منحنيه .
 	**دهان ـ ألوان الطلاء ـ الطلاء** اجعل اليد اليسرى منبسطة و متجهة للأمام وفي وضع عمودى ، ثم ظهر اليد اليمنى على راحة اليد اليسرى للأمام ، ثم حرك مقدمة راحة اليد اليمنى الداخليه على راحة اليد اليسرى من الأمام للخلف.
	**الشعر ـ القصيده** اجعل اليد اليسرى منبسطة و متجهة للأمام، ثم حرك اليد اليمنى المنقبضة مع جعل إصبعى السبابة و الوسطى مستقيمين على شكل زاوية قائمة يميناً ويساراً أمام اليد اليسرى .
	**لعبه** لف إصبع السبابة لليد اليمنى على الأنف، ثم حرك كل من اليد اليمنى والرأس لأسفل.

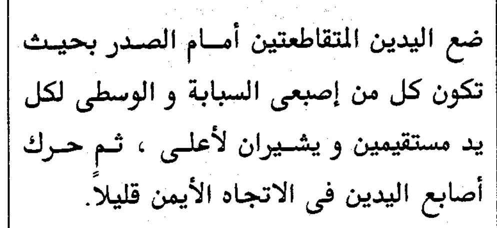
الفصل السابع

الحيوانات والطبيعة والعلوم

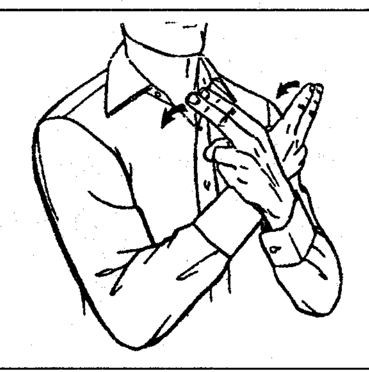


الأسـد اجعل اليد اليمنى منبسطة و متجهة لأسفل أعلى الرأس مع جعل أصابع اليد متباعده عن بعضها ، ثم حرك اليد للخلف .	
الكنغر اجعل أصابع اليد اليمنى منحنية لأسفل على شكل زاوية قائمة ، ثم حرك اليد تجاه اليمين مع رفعها ثم خفضها قليلاً أثناء تحريكها .	
الحمار الوحشى ضع اليدين المنحنيتين أمام منتصف الصدر، ثم حركهما للخارج فى نفس الوقت ، ثم كرر الحركة من أمام منتصف البطن ، كرر هذه الإشاره عدة مرات .	
الثعلب لف إصبعى السبابة و الإبهام لليد اليمنى على الأنف مع جعل باقى أصابع اليد مستقيمه لأعلى ، ثم حرك الأصابع المنبسطة فى الاتجاه الأيمن.	

الأرنـــب

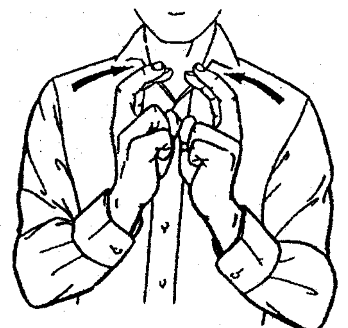


ضع اليدين المتقاطعتين أمـام الصـدر بحيـث تكون كل من إصبعى السبابة و الوسطى لكل يد مستقيمين و يشـيران لأعلـى ، ثـم حـرك أصابع اليدين فى الاتجاه الأيمن قليلاً.



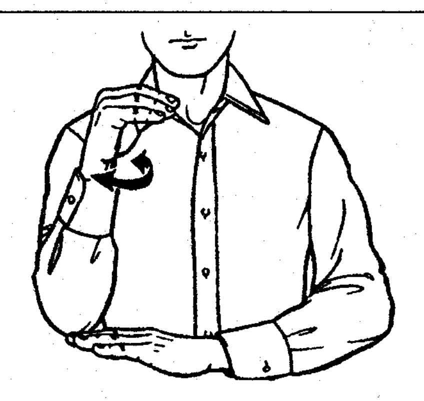
الســنـجـاب

ضـع اليديـن المنقبضتـين متقـابلتين بحيــث يكون كل من إصبعى السبابة و الوسطى لكل يد على شكل زاوية قائمة، ثم حرك أصـابع اليدين تجاه بعضهما .



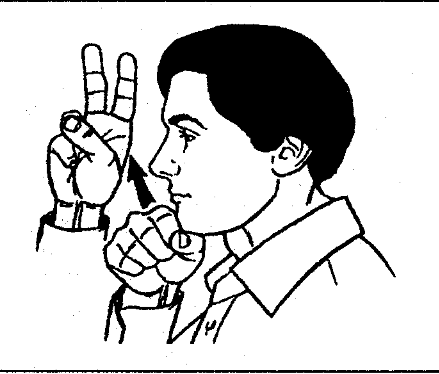
الـديـنـاصـور

ضع اليد اليسرى منبسطة و متجهــة لأسـفل ملامسة للجسم ، ثم ضع اليد اليمنى قائمـة علـى ظـهر راحـة اليـد اليسرى مـع جعــل أصابع اليد اليمنى منحنية على شكل زاويــة قائمة ، ثم لف اليد اليمنى يميناً و يساراً من المعصم .



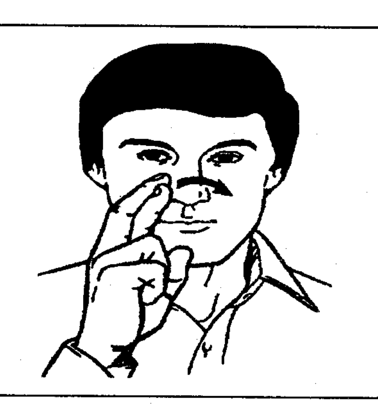
الـمـاعــز

ضع اليد اليمنى منقبضة تحت الذقــن ، ثـم حركها لأعلى أمام الوجه ، مع بسط إصبعى السبابة و الوسطى لأعلى .



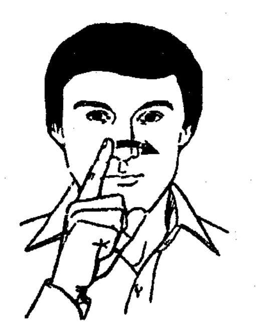
الفأر

لف إصبع الوسطى لليد اليمنى على إصبع السبابة ، ثم حرك الأصابع أمام الأنف في الاتجاه الأيسر.



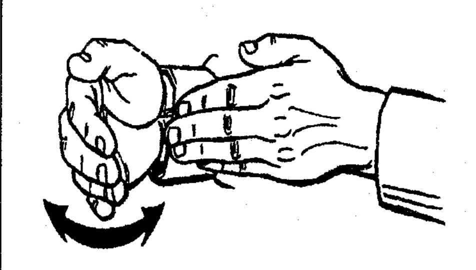
الفأره

ضع إصبع السبابة لليد اليمنى الذى يشير لأعلى أمام الأنف ، ثم حرك اليد فى الاتجاه الأيسر .



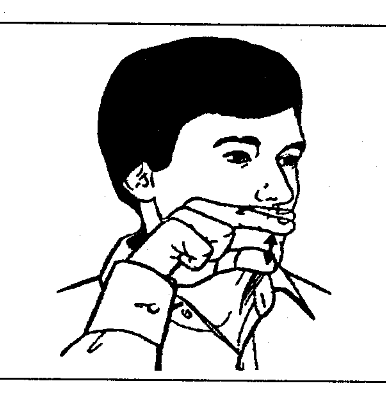
السمك

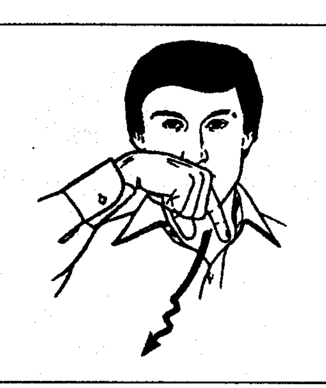
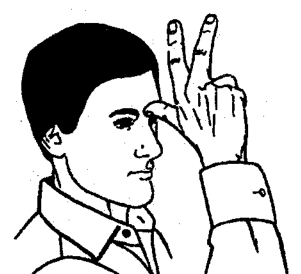
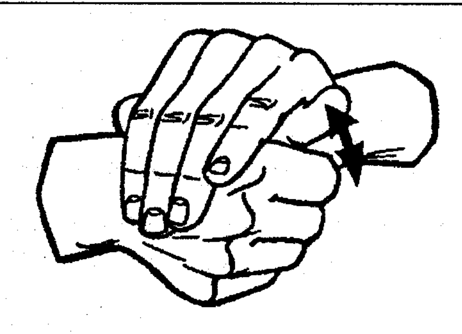
ضع اليد اليسرى منبسطة عموديه على معصم اليد اليمنى المنبسطة ، ثم حرك اليد اليمنى من المعصم للأمام و للخلف.



البطه

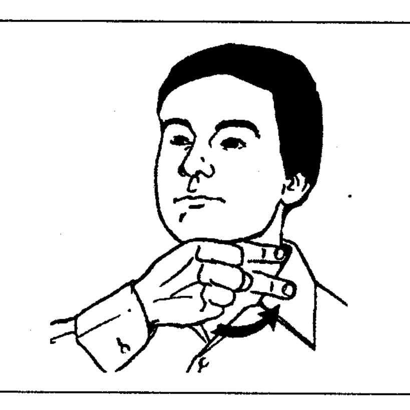
اجعل اليد اليمنى منقبضة أمام الفم مع بسط أصابع السبابة و الوسطى والإبهام، ثم حرك الأصابع قرباً و بعداً من بعضهما لأعلى ولأسفل .



	**الديك الرومى** اجعل اليد اليمنى منقبضة أمام الفم بحيث يشير إصبعى السبابة و الإبهام لأسفل ، ثم حرك اليد لأسفل و للخارج فى حركة زجزاجيه .
	**الديك (ذكر الدجاج)** ضع إصبع الإبهام لليد اليمنى أمام منتصف الجبهه ، ثم أشر بإصبعى السبابة والوسطى لأعلى مع قبض باقى أصابع اليد.
	**الدجاجه ـ الفرخه** ضع اليد اليمنى على الجانب الأيمن للفم بحيث يشير إصبعى السبابة و الوسطى للأمام مع تحريك الإصبعين للداخل والخارج، ثم ابسط اليد اليسرى المتجهة للأمام ولأعلى ثم حرك إصبعى السبابة والإبهام المتلامسين لليد اليمنى تجاه راحة اليد اليسرى .
	**السلحفاه ـ سلحفاء البحر** ضع اليد اليسرى منحنية لأسفل أعلى اليد اليمنى المنقبضة و المتجهة للأمام بحيث تكون عموديه عليها ، مع تحريك إصبع الإبهام لليد اليمنى لأعلى ولأسفل.

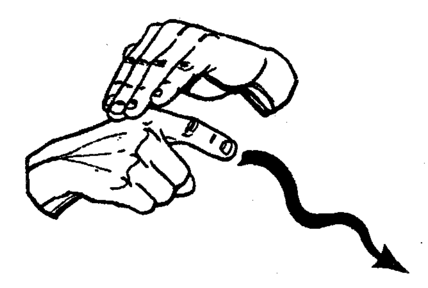
الضفدعه

ضع اليد اليمنى منقبضة أمام الحنجره ،ثم ابسط إصبعى السبابة و الوسطى حول الرقبه.



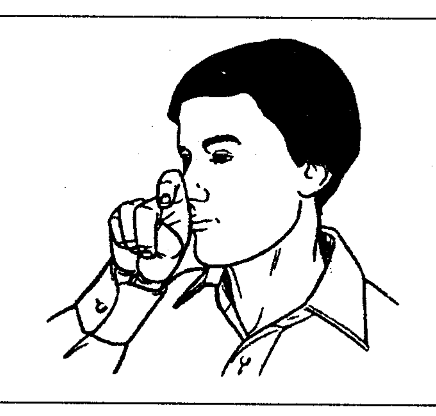
الثعبان

اجعل اليد اليسرى منحنية و متجهة لأسفل، ثم حرك إصبع السبابة لليد اليمنى المنقبضة للأمام حركة زجزاجيه تحت اليد اليسرى .



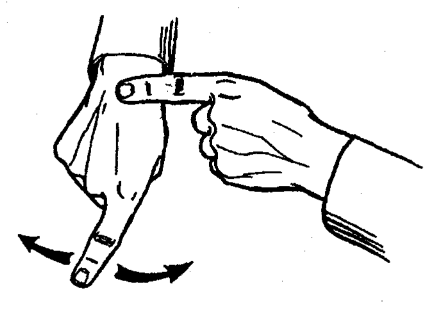
النسر

ضع اليد اليمنى المنقبضة أمام الفم مع جعل إصبع السبابة يأخذ شكل منحنى لأسفل .



الذيل

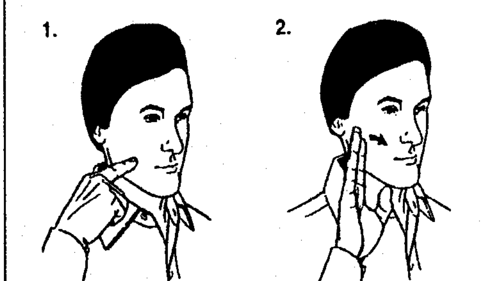
ضع إصبع السبابة لليد اليسرى على ظهر معصم اليد اليمنى مع جعل اليد اليمنى منقبضة و متجهة لأسفل ، ثم حرك إصبع السبابة لليد اليمنى و هو يشير لأسفل يميناً و يساراً .



حديقة الحيوان

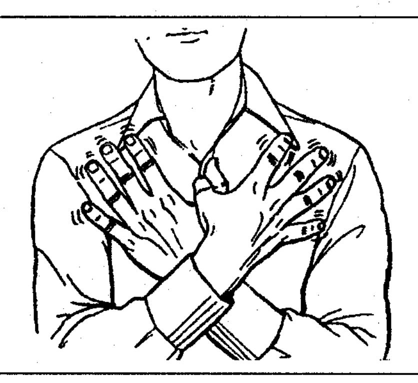
اجعل اليد اليسرى منبسطة و متجهة لأعلى، ثم بإصبع السبابة لليد اليمنى ارسم حرف " Z " .

النحله



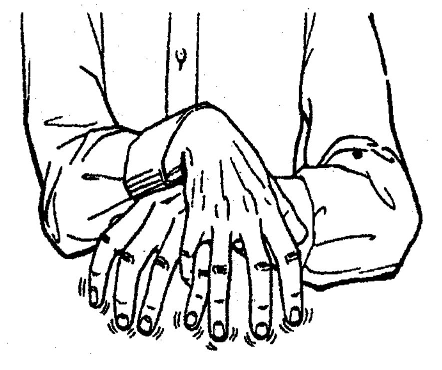
اضغط بإصبع السبابة لليد اليمنى إلى الجانب الأيمن من الذقن ، ثم ضع اليد اليمنى منبسطة و متجهة للأمام على الجانب الأيمن للوجه و حركها للأمام .

الفراشه

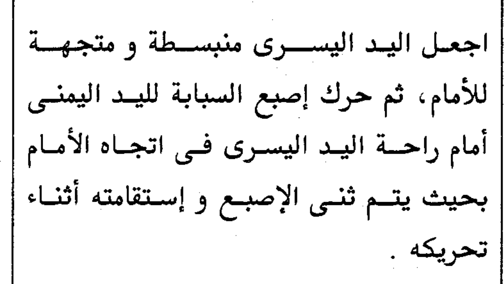


اشبك إبهامى اليدين معاً مع جعل اليدين منبسطتين و متجهتين للداخل على الصدر ، ثم حرك أصابع اليدين حركة اهتزازيه خفيفة .

العنكبوت

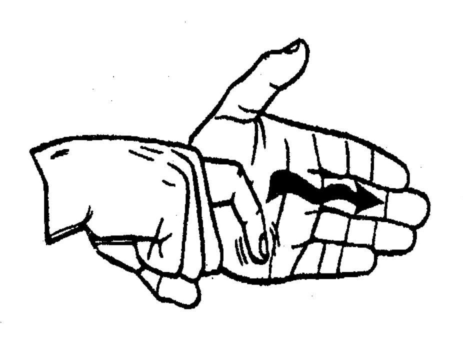


اشبك إصبعى الصغرى لليدين معاً مع جعل اليدين منحنيتين للداخل ومتجهتين لأسفل، ثم حرك أصابع اليدين حركة اهتزازيه خفيفه .



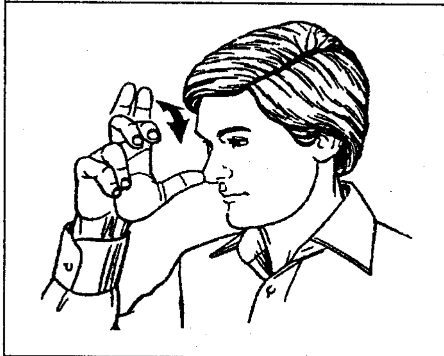
الدودة ـ دودة القز

اجعل اليد اليسرى منبسطة و متجهة للأمام، ثم حرك إصبع السبابة لليد اليمنى أمام راحة اليد اليسرى فى اتجاه الأمام بحيث يتم ثنى الإصبع و إستقامته أثناء تحريكه .



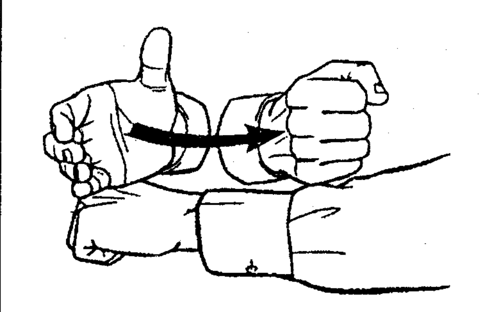
حشرة

ضع إصبع الإبهام لليد اليمنى ملامس لطرف الأنف ، مع جعل كل من إصبعى السبابة والوسطى يشيرا لأعلى ، ثم إقبضهما لأسفل ثم حركهما لأعلى وهكذا.



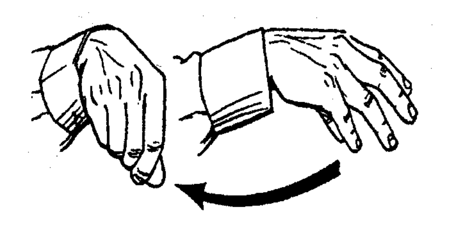
حشرة طائرة

اجعل اليد اليسرى منقبضة و متجهة للأمام ومواجهة لأسفل ، ثم حرك اليد اليمنى أعلى ظهر راحة اليد اليسرى من الأمام للخلف مع قبض أصابع اليد اليمنى أثناء تحريكها .



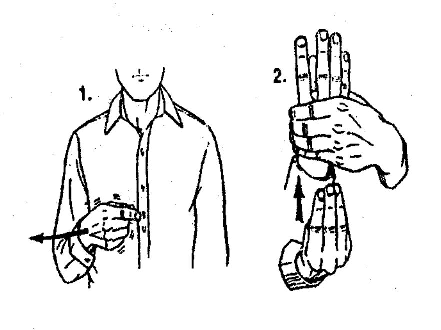
النبات

اجعل أصابع اليد اليمنى منحنية لأسفل ،ثم حرك اليد للخلف مع قبض أصابع اليد.



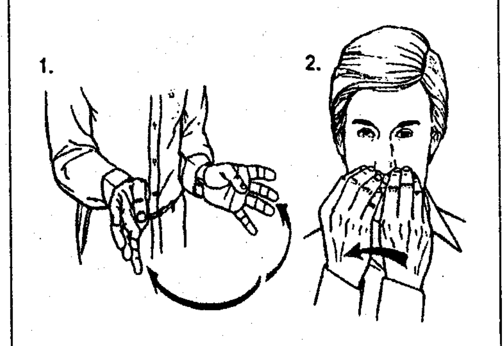
الحشائش

أشر بإصبع السبابة لليد اليمنى للأمام ،ثم مرر أصابع اليد اليمنى المتجهة لأعلى بين راحة اليد اليسرى المنحنية للداخل بحيث تكون حركة الأصابع من أسفل لأعلى.



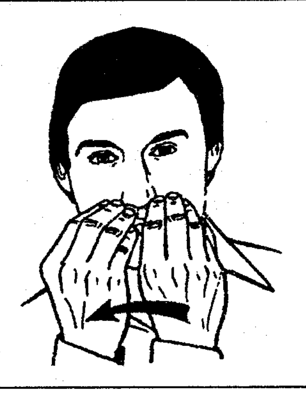
الحديقه ـ الحدائق

اجعل اليدين منبسطتين و متجهتين للأمام، ثم حركهما بعيداً و للخارج ، ثم ضع أطراف أصابع اليد اليمنى أمام الأنف وحرك اليد من المعصم تجاه اليمين .



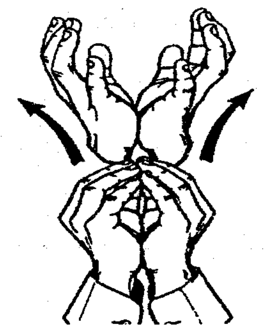
الزهره ـ الورده

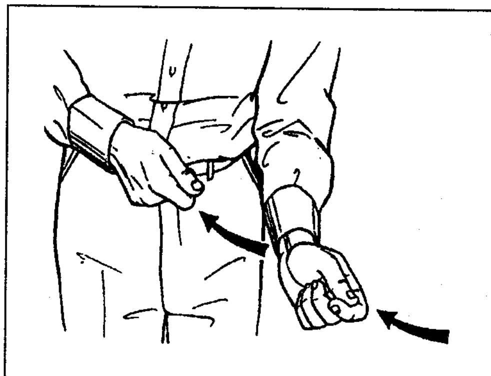
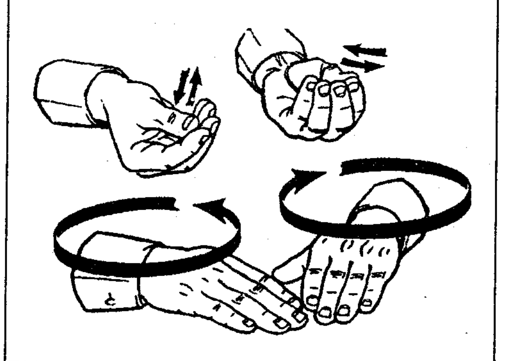
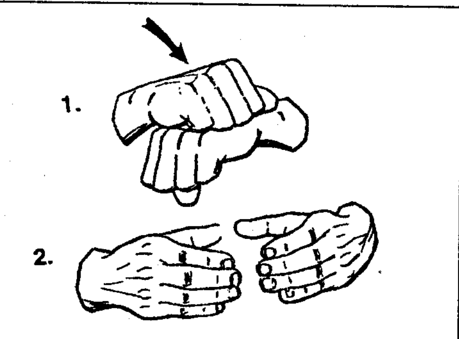
ضع أطراف أصابع اليد اليمنى أمام الأنف وحرك اليد من المعصم تجاه اليمين .

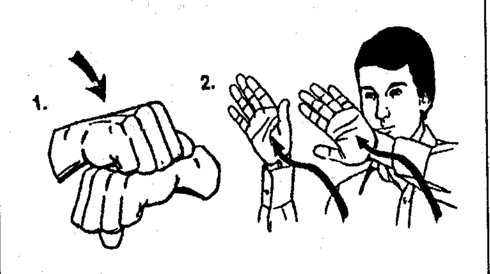
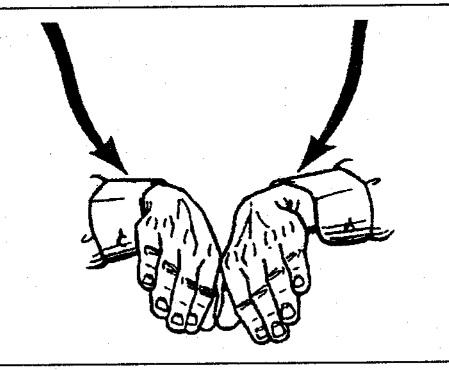
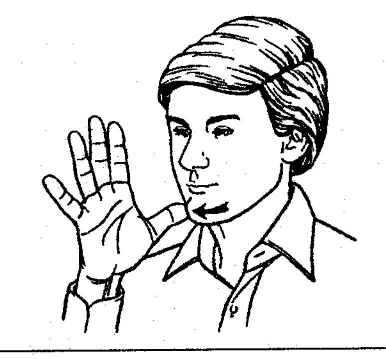
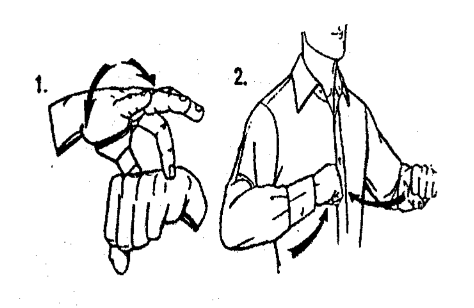


تفتح الزهور

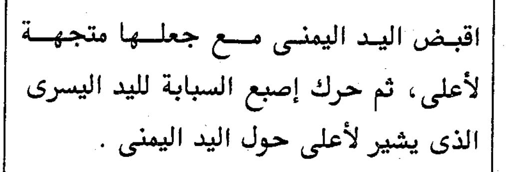
اجعل اليدين منحنيتين للداخل قليلاً ومتلامستين ومتجهتين لأعلى ، ثم حركهما لأعلى مع إبعاد أطراف أصابع اليدين للخارج و إبقاء معصمى اليدين متلامسين .



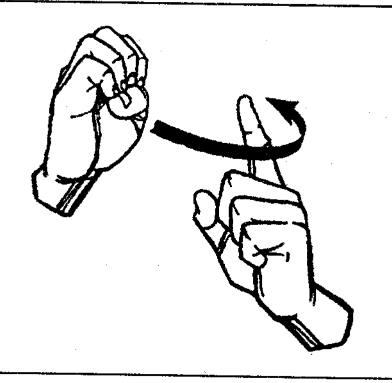
زراعة الحديقه ـ تجريف الأرض اجعل اليدين منقبضتين بحيث تكون اليد اليسرى بعيدة للخارج عن اليد اليمنى، ثم حرك اليدين للخلف عدة مرات .	
التربة ـ التراب ـ الأرض اجعل اليد اليمنى منحنية للداخل ومتجهة لأعلى ، ثم حرك إصبع الإبهام ليلامس أطراف باقى أصابع اليد بحيث يتم تحريكه فى الاتجاه الأفقى و الرأسى .	
الحقل ـ الساحه كرر الإشاره الخاصه بالأرض (السابقه) ثم ابسط اليدين مع جعلهما مواجهتين لأسفل وحركهما حركة دائرية للخارج ثم للداخل .	
الحجر ـ الصخر اجعل اليد اليسرى منقبضة مع جعلها مواجهة لأسفل ثم انقر باليد اليمنى المنقبضة على ظهر اليد اليسرى ، ثم اجعل اليدين منحنيتين و متواجهتين للداخل أمام بعضهما.	

	**الجبل ـ التل** اجعل اليد اليسرى منقبضة مع جعلها مواجهة لأسفل ثم انقر باليد اليمنى المنقبضة على ظهر اليد اليسرى ، ثم ابسط اليدين لأعلى و حركهما للخارج ولأعلى حركة منحنية .
	**الوادى** اجعل اليدين منبسطتين و متجهتين للخارج بحيث يتواجه ظهر راحتى اليدين ، ثم حرك اليدين لأسفل و للداخل حتى يتلامس جانبى إصبعى الإبهام لليدين .
	**المزرعه ـ الريف** اجعل اليد اليمنى منبسطة و متجهة لأعلي، ثم مرر إصبع الإبهام أمام الذقن من اليسار إلى اليمين بحيث يلامس إصبع الإبهام الذقن .
	**الزلزال** اجعل اليد اليسرى منقبضة و مواجهة لأسفل ثم أمسك بجانبى راحة اليد بواسطة إصبعى السبابة و الإبهام لليد اليمنى ، حرك اليد اليمنى يميناً و يساراً ، ثم اقبض كلتا اليدين بعيداً عن الجسم ثم حركهما للداخل تجاه الجسم أمام الصدر .

البيئة ـ الجو المحيط



اقبض اليد اليمنى مع جعلها متجهة لأعلى، ثم حرك إصبع السبابة لليد اليسرى الذى يشير لأعلى حول اليد اليمنى .



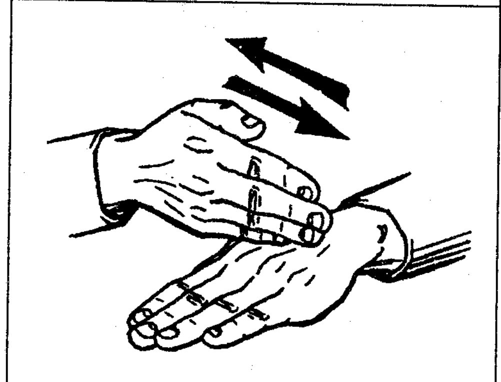
الشجره ـ الفرع ـ الغابه

اجعل اليد اليمنى على شكل زاوية قائمة على راحة اليد اليسرى ، حرك أصابع اليد اليمنى المنبسطة و المتجهة لأعلى حركة اهتزازيه بسيطه .



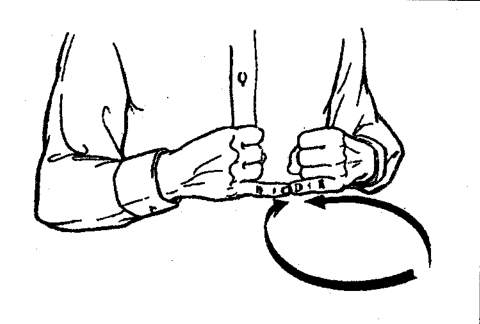
الخشب ـ النشاره ـ المنشار

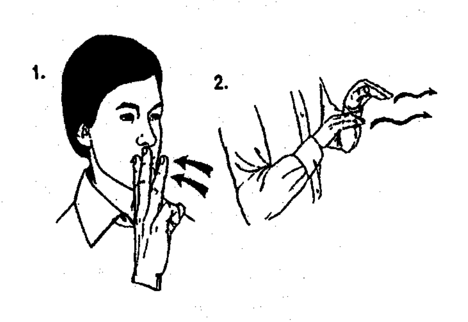
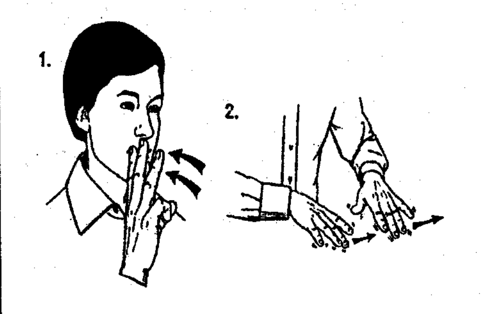
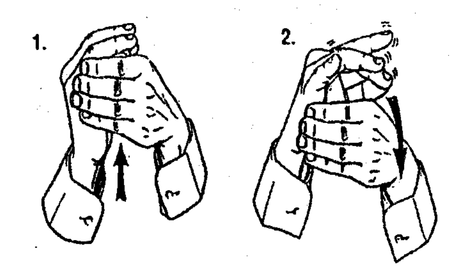
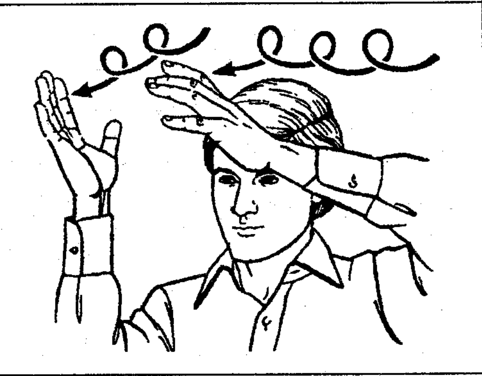
اجعل اليد اليسرى منبسطة و مواجهة لأسفل ثم حرك اليد اليمنى المنبسطة عمودياً على ظهر راحة اليد اليسرى للأمام وللخلف.



الجزيره

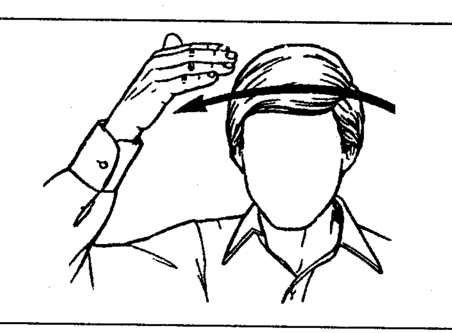
اجعل كلتا اليدين منقبضتين مع جعل طرفى إصبعى الصغرى متلامسين، حرك اليدين للداخل على شكل دائرة للداخل حتى يتلامس أطراف إصبعى الصغرى مرة أخرى.



المحيط ـ البحر اجعل طرفى إصبعى الصغرى و الإبهام لليد اليمنى متلامسين على شكل دائرة مع جعل باقى أصابع اليد مستقيمه لأعلى ، ثم حرك اليد تجاه الفم ، ثم اجعل كلتا اليدين منبسطتين ومواجهتين لأسفل ثم حركهما للأمام حركة تموجيه.	
النهر اجعل طرفى إصبعى الصغرى و الإبهام لليد اليمنى متلامسين على شكل دائرة مع جعل باقى أصابع اليد مستقيمه لأعلى ، ثم حرك اليد تجاه الفم ، ثم اجعل كلتا اليدين منبسطتين ومواجهتين لأسفل ثم حركهما جانباً فى اتجاه اليمين.	
ينطلق ـ يفجر ـ ينبت اجعل اليد اليسرى منحنية للداخل ومتجهة للأمام ، ثم مرر من داخلها اليد اليمنى المنحنية من أسفل لأعلى ، ثم حول اليد اليسرى ثم لأسفل مع ثنى أصابع اليد اليمنى حول راحة اليد اليسرى .	
زوبعة ـ سحابة ـ عاصفة اجعل كلتا اليدين منبسطتين ومتجهتين للأمام و لأعلى ثم حركهما فى نفس الوقت للأمام حركة لولبية .	

السماء. الفراغ

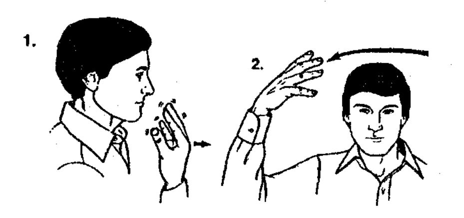
ابسط اليد اليمنى مع جعلها مواجهة لأسفل، ثم حركها أعلى الرأس من اليسار لليمين.





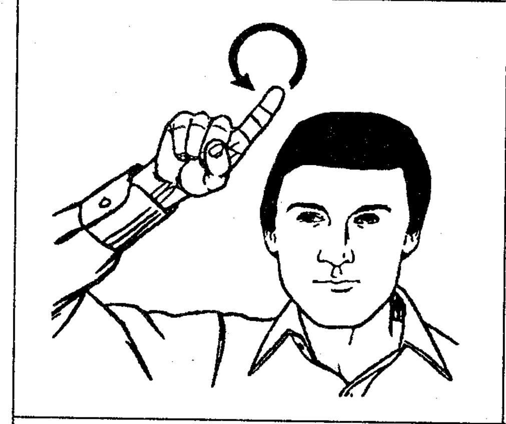
قوس قزح

اجعل أصابع اليد اليمنى منحنية قليلاً للداخل أمام الفم ، ثم حرك الأصابع حركة اهتزازيه بسيطة مع تحريك اليد للأمام ، ثم ابسط اليد اليمنى مع جعلها مواجهة لأسفل، ثم حركها أعلى الرأس من اليسار لليمين.



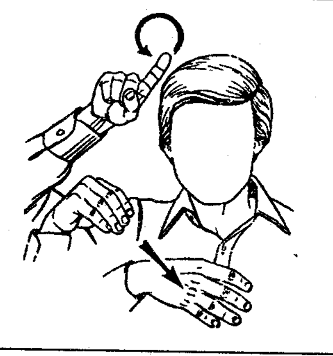
الشمس

اجعل أصابع اليد اليمنى منقبضة مع جعل إصبع السبابة مستقيماً لأعلى ، ثم من مستوى قريب من الرأس ارسم شكل دائرة رأسية .



شروق الشمس

من مستوى قريب من الرأس ارسم شكل دائرة رأسية بإصبع السبابة اليمنى ، ثم حرك اليد اليمنى لأسفل مع قبض أصابعها ثم بسطها للأمام .



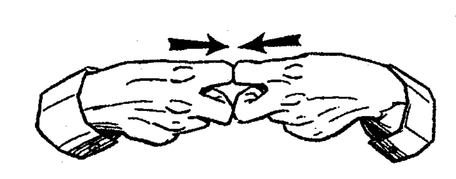
نار ـ احتراق ـ لهيب

اجعل أصابع اليدين متجهة لأعلى مع تحريك الأصابع حركة اهتزازيه بسيطة، ثم ارفع و اخفض اليدين لأعلى و لأسفل بالتبادل .



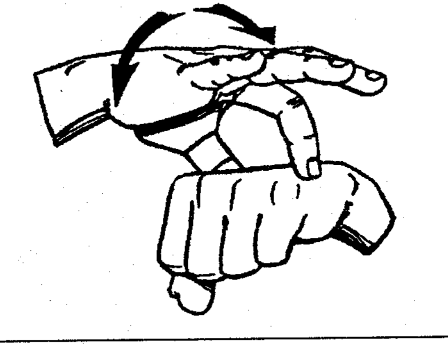
الكهرباء

اجعل كلتا اليدين منقبضتين و مواجهتين للداخل مع جعل إصبعى السبابة و الوسطى لكل يد ممتد قليلاً للأمام ، حرك اليدين تجاه بعضهما حتى تتلامس أصابع السبابة والوسطى لليدين معاً.



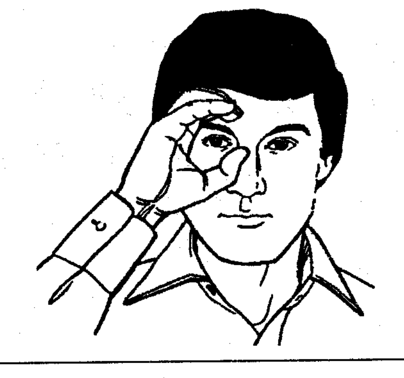
الجغرافيا ـ الكره الأرضيه ـ برى

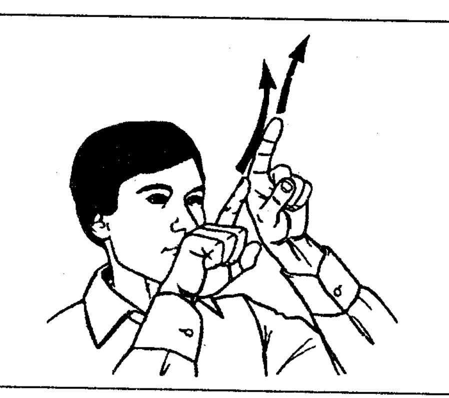
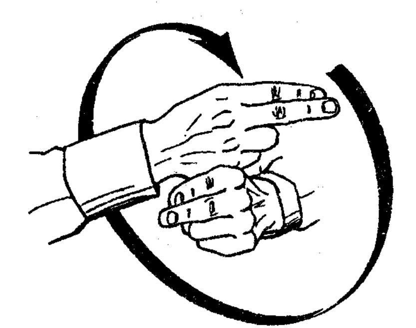
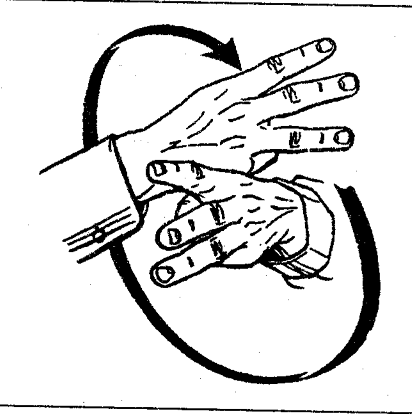
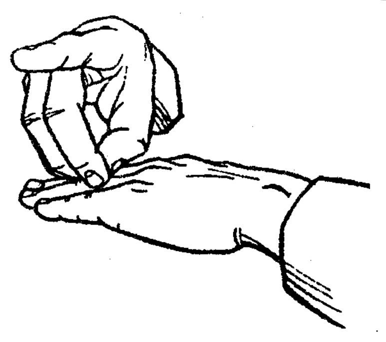
اجعل اليد اليسرى منقبضة و مواجهة لأسفل ثم امسك بجانبى راحة اليد بواسطة إصبعى السبابة و الإبهام لليد اليمنى ، حرك اليد اليمنى يميناً و يساراً.

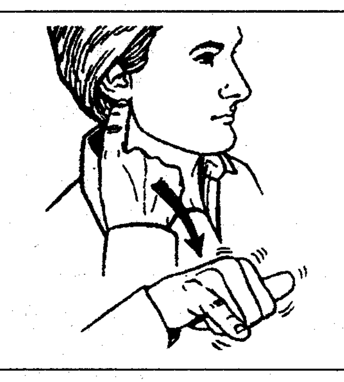
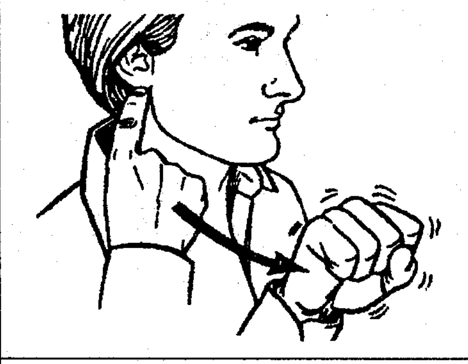
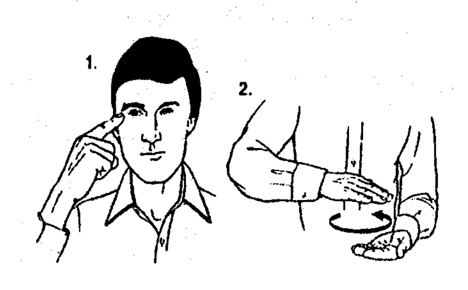
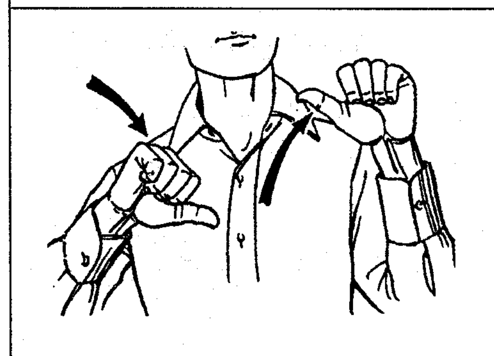


القمر

أمام العين اليمنى كون شكل دائرة بواسطة أصابع اليد اليمنى بحيث يقابل إصبع الإبهام باقى أصابع اليد .

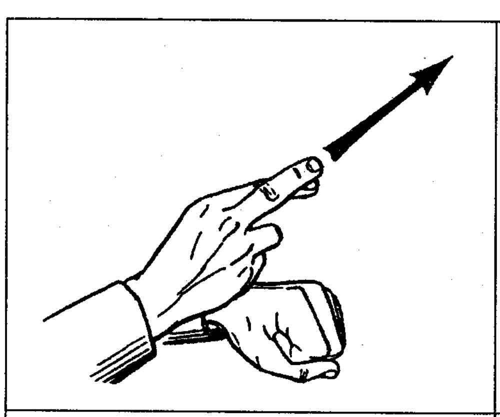


	**النجوم ـ مرصع بالنجوم** اجعل إصبعى السبابة لليدين يشيرا إلى أعلى ، ثم حركهما الواحد تلو الآخر إلى أعلى .
	**الكون** اجعل إصبعى السبابة و الوسطى لليدين مستقيمين و يشيرا للأمام ، ثم حرك اليد اليمنى حول معصم اليد اليسرى فى حركة دائرية من الخارج للداخل .
	**العالم** اجعل أصابع الإبهام و الصغرى لليدين منقبضة مع جعل باقى أصابع اليدين مستقيمه للأمام ،ثم حرك اليد اليمنى حول معصم اليد اليسرى فى حركة دائرية من الخارج للداخل .
	**الماس** اجعل اليد اليسرى منبسطة و مواجهة لأسفل ثم ضع اليد اليمنى عموديه على ظهر راحة اليد اليسرى بحيث تكون منقبضة ويشير إصبع السبابة للأمام .

الـذهـب أشر بإصبع السبابة لليد اليمنى علـى أسـفل الأذن اليمنى ، ثـم حـرك اليـد لأسـفل مـع قبض أصـابع اليـد و إبقـاء إصبـع الصغـرى يشير للأمام .	
الـفـضـه أشر بإصبع السبابة لليد اليمنى علـى أسـفل الأذن اليمنى ، ثـم حـرك اليـد لأسـفل مـع قبض أصابع اليد .	
الـظـل حرك إصبع السبابة لليد اليمنى أمـام العـين اليمنى مـن اليسـار إلى اليمـين ، ثـم اجعـل راحة اليد اليسرى منبسطة و مواجهة لأعلى و اليد اليمنى منبسطة و مواجهة لأسـفل ثـم حرك اليد اليمنى حركة دورانيه أفقيه أعلى اليد اليسرى .	
علوم.أحياء.كيمياء.تجربه اجعـل أصـابع اليديـن منقبضـة مـع جعــل إصبعى الإبــهام مستقيمين ، حـرك اليديـن للداخل و الخارج و لأعلى و لأسفل بالتبادل أمام الصدر .	

قذيفة.صاروخ

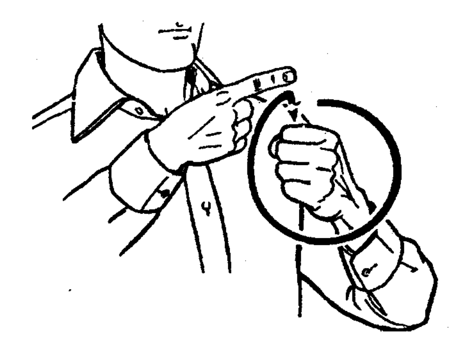
اجعل اليد اليسرى منقبضة و مواجهة لأسفل، مع جعل أصابع اليد اليمنى منقبضة فيما عدا إصبعى السبابة و الوسطى اجعلهما مستقيمين وملتفين على بعضهما ، ثم حرك اليد اليمنى لأعلى و للأمام من جانب اليد اليسرى .



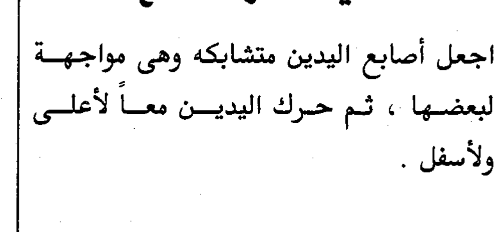


مدار.فلك

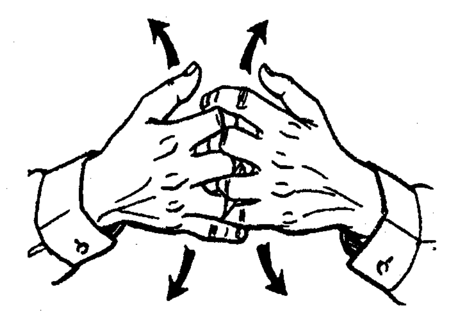
اجعل اليد اليسرى منقبضة و متجهة لأعلى، ثم حرك إصبع السبابة لليد اليمنى حول اليد اليسرى فى شكل دائرة ، ثم حركة لداخل راحة اليد اليسرى المنقبضة .

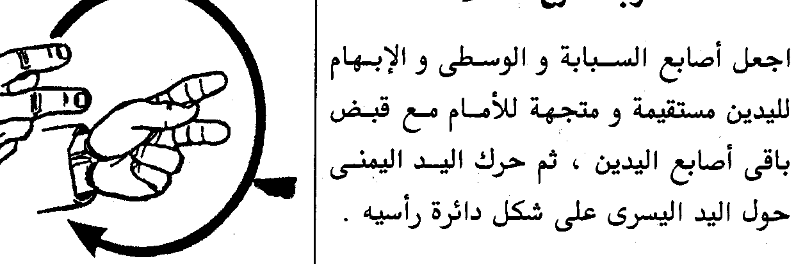


ماكينه.محرك.مصنع



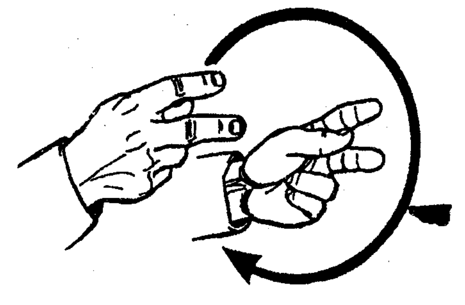
اجعل أصابع اليدين متشابكه وهى مواجهة لبعضها ، ثم حرك اليدين معاً لأعلى ولأسفل .





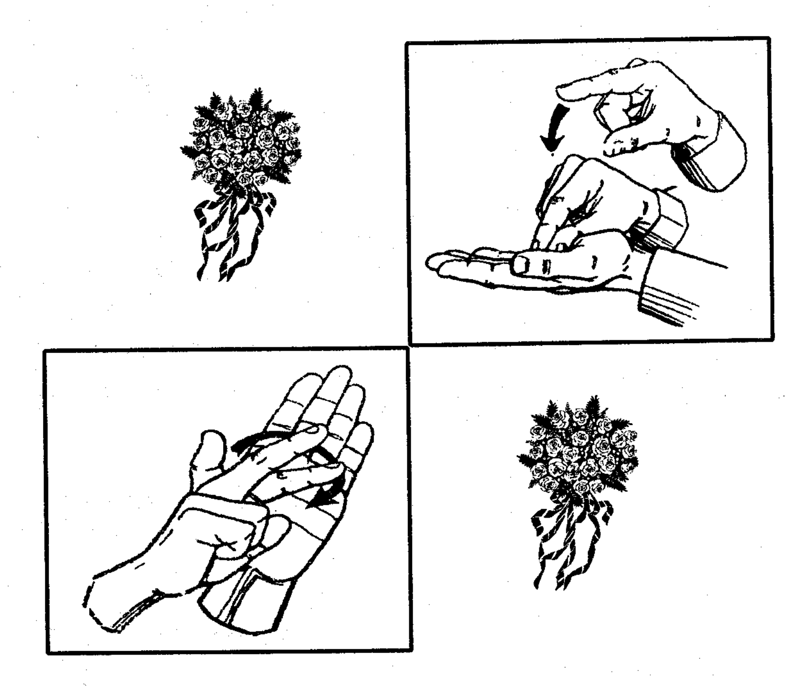
أسلوب.تنوع.اختلاف

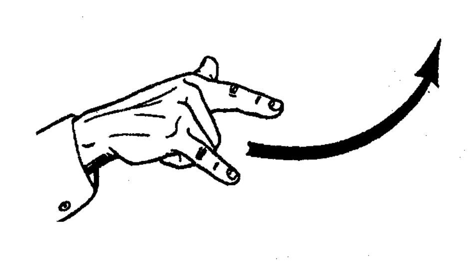
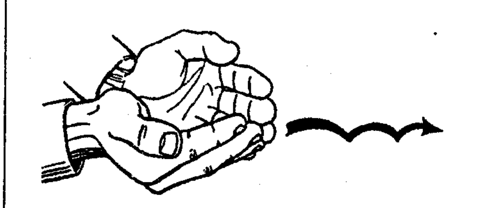
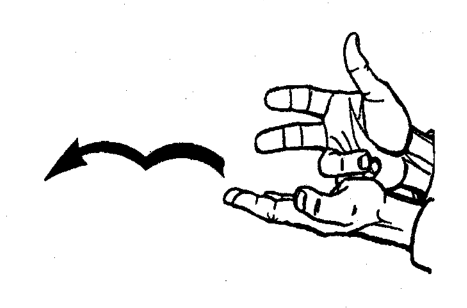
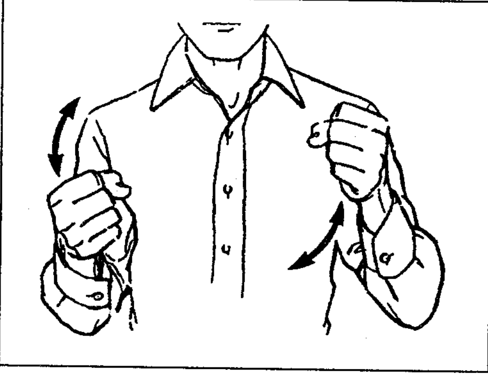
اجعل أصابع السبابة و الوسطى و الإبهام لليدين مستقيمة و متجهة للأمام مع قبض باقى أصابع اليدين ، ثم حرك اليد اليمنى حول اليد اليسرى على شكل دائرة رأسيه .



الفصل الثامن

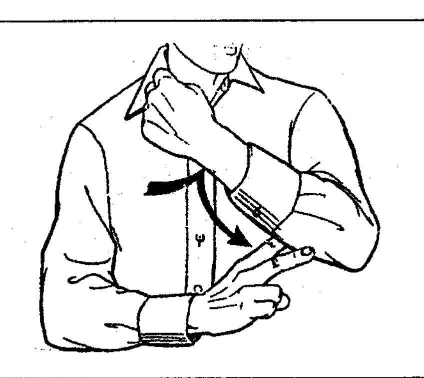
السفر والإجازات والمواقع والاتجاهات



طائرة ـ طيران اجعل اليد اليمنى منبسطة و متجهة لأسفل مع قبض إصبعى الوسطى والبنصر ، ثم حرك اليد للأمام ولأعلى.	
الزورق ـ القارب اجعل كلتا اليدين منبسطتين و مواجهتين لأعلى و متلاصقتين من الجانب ، ثم حرك اليدين للأمام على مراحل .	
السفينة اجعل اليد اليسرى منبسطة و مواجهة لأعلى ، ضع اليد اليمنى عموديه عليها مع قبض إصبعى البنصر والصغرى، ثم حرك اليدين معاً للأمام على مراحل.	
الدراجه الناريه ـ الموتوسيكل اجعل كلتا اليدين منقبضتين ومتجهتين للأمام ، ضعهما على مستوى واحد ثم حرك اليدين من المعصم للأمام و للخلف.	

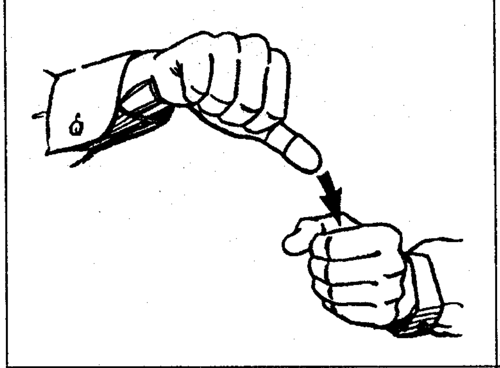
الجسر

اجعل اليد اليسرى منقبضة مع وضعها على الناحيه اليمنى للصدر، ثم مرر إصبعي السبابة و الوسطى المستقيمين والمتجهين لأعلى على مراحل أسفل اليد اليسرى .



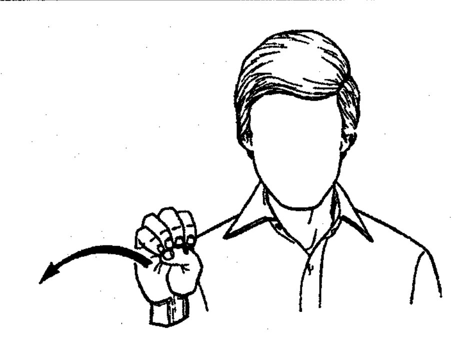
البنزين- محطة البنزين

اجعل اليد اليسرى منقبضة و متجهة للأمام، حرك إبهام اليد اليمنى المنقبضة تجاه داخل تجويف قبضة اليد اليسرى .



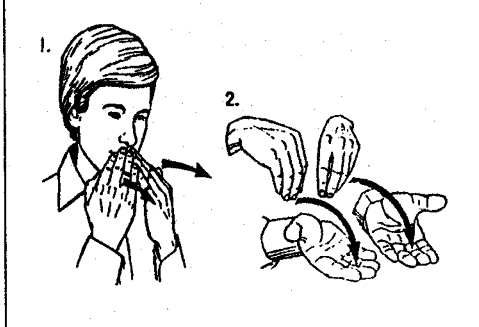
عيد الفصح

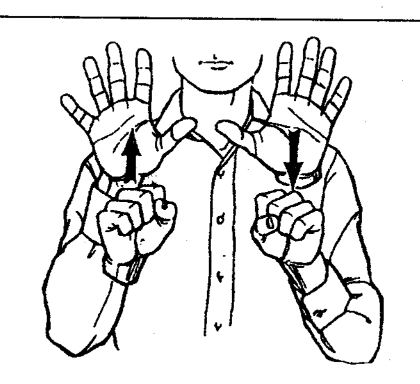
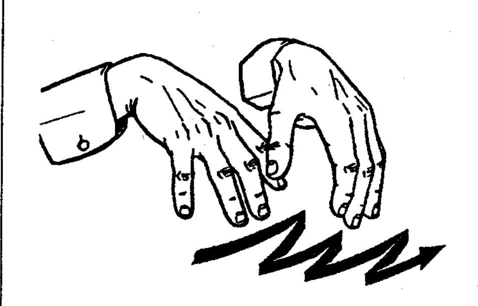
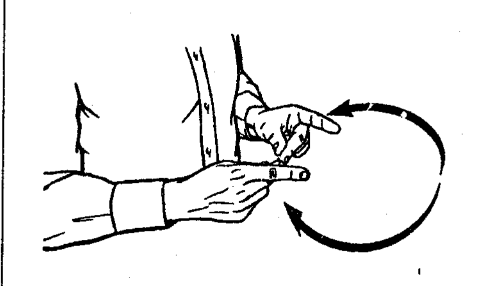
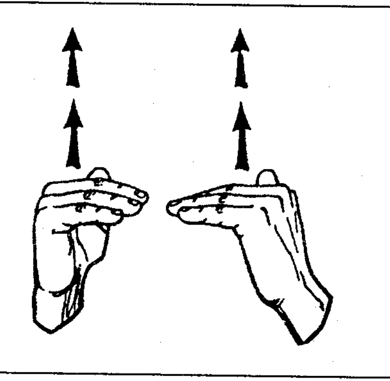
اجعل اليد اليمنى منقبضة و فى مستوى الكتف ، ثم حركها تجاه اليمين قليلاً .



الشكر

ضع أطراف أصابع اليدين أمام الفم ، ثم حرك اليدين للأمام مع جعلهما ينحنيان لأسفل ثم ينبسطا و تكونا متجهتين لأعلى.



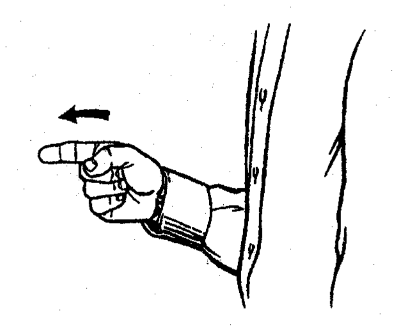
	**ألعاب نارية** اجعل كلتا اليدين منبسطتين ومتجهتين لأعلى و مواجهتين للأمام ، ثم حركهما بالتبادل لأعلى و لأسفل .
	**استعراض ـ موكب** اجعل كلتا اليدين منحنية و متجهة لأسفل، ثم حركهما معاً يميناً و يساراً وللأمام.
	**مكان ـ مساحه ـ موقع** من نقطه بعيدة عن الجسم ارسم دائرة من خلال تحريك إصبعى السبابة لليدين معاً للداخل تجاه الجسم .
	**مرتفع ـ متقدم ـ ترقية** اجعل أصابع اليدين على شكل زاوية قائمة مع جعل اليدين متواجهتين ، ثم حرك اليدين معاً لأعلى على مراحل.

هنا

اجعل كلتا اليدين منبسطتين ومواجهتين لأعلى من الداخل إلى الخارج على شكل دائرتين أفقيتين.

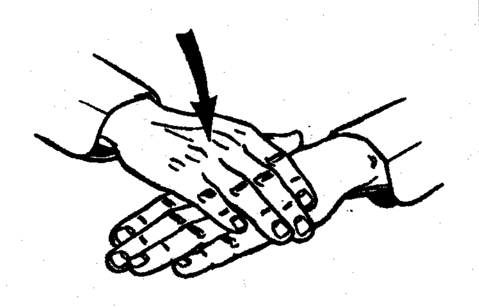
هناك

أشر بإصبع السبابة اليمنى إلى المكان الذى تريد تحديده.



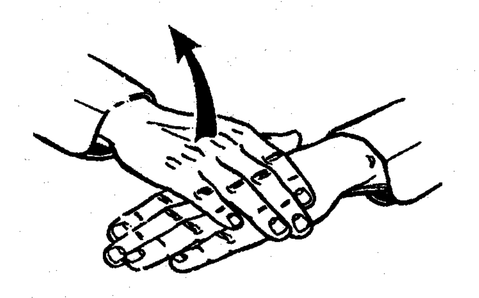
على

اجعل اليدين منبسطتين و مواجهتين لأسفل، ثم ضع راحة اليد اليمنى أعلى ظهر راحة اليد اليسرى .

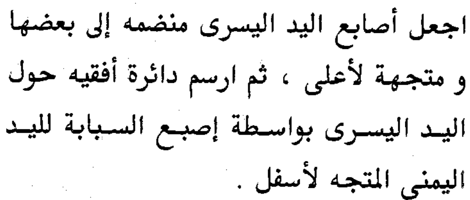


يبعد۔ينزع

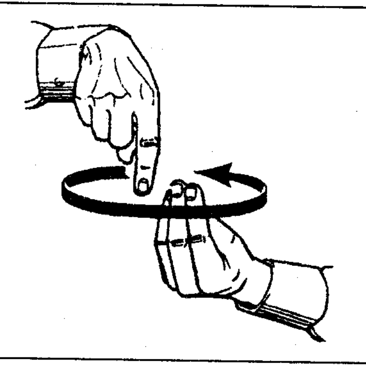
اجعل اليدين منبسطتين و مواجهتين لأسفل بحيث تكون راحة اليد اليمنى أعلى ظهر راحة اليد اليسرى ، ثم ارفع راحة اليد اليمنى بعيداً و لأعلى عن راحة اليد اليمنى.



حول ـ الدوران حول

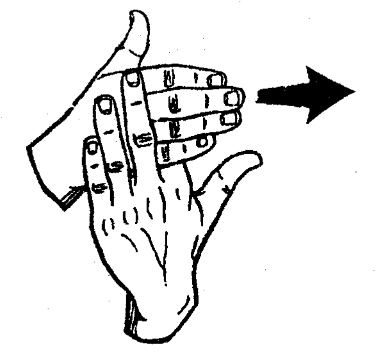


اجعل أصابع اليد اليسرى منضمه إلى بعضها و متجهة لأعلى ، ثم ارسم دائرة أفقيه حول اليد اليسرى بواسطة إصبع السبابة لليد اليمنى المتجه لأسفل .



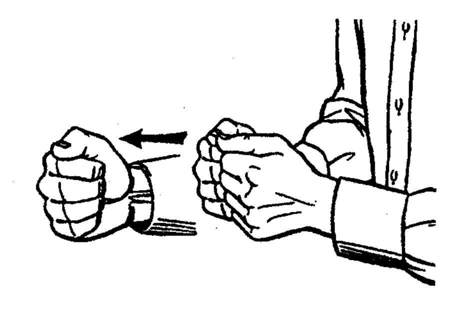
المرور خلال

مرر أصابع اليد اليمنى المنبسطة والمتجهة للأمام من بين إصبعى السبابة و الوسطى لليد اليسرى المنبسطة والمتجهة لأعلى .



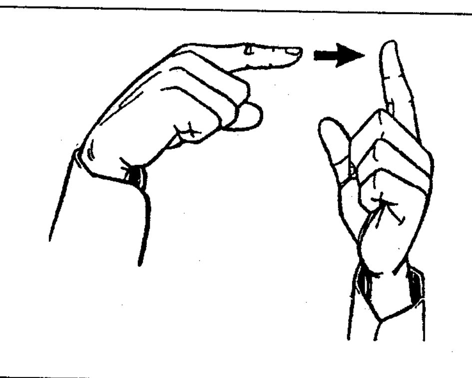
الاستمرار ـ استمر

اجعل كلتا اليدين منقبضتين و متلامستين أمام الجسم ، ثم حرك اليد اليمنى لتستقر أمام اليد اليسرى .



تجاه ـ فى اتجاه مقابل

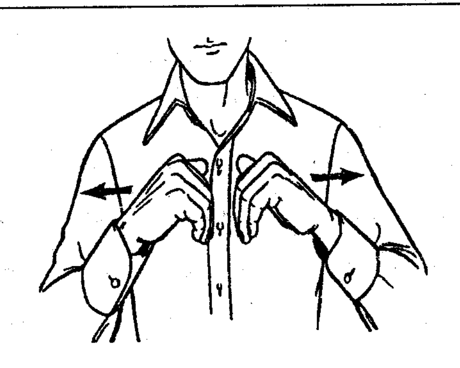
اجعل إصبع السبابة لليد اليسرى يشير لأعلى ، ثم أشر بإصبع السبابة اليمنى تجاه إصبع السبابة اليسرى و حركة تجاهه .



معاً ـ سوياً

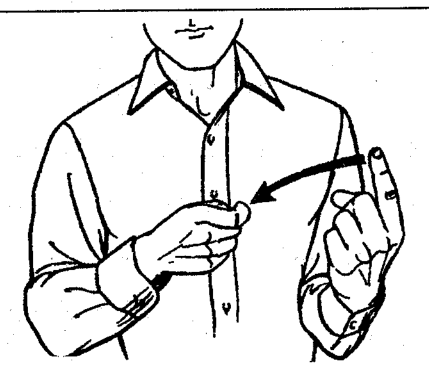
اجعل اليدين منقبضتين و متلامستين ومتجهتين للأمام ، ثم حركهما حركة دائرية أفقيه من اليمين إلى اليسار .

منفصل ـ مستقل



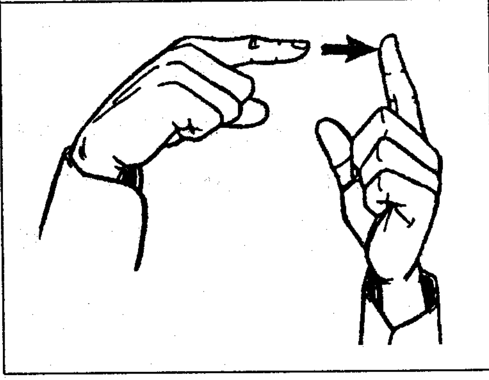
ضع كلتا اليدين منحنيتين للداخل ولأسفل أمام منتصف الصدر ، ثم حركهما في نفس الوقت بعيداً عن بعضهما للخارج .

يأخذ من



اجعل إصبع السبابة اليسرى يشير لأعلى، اسحب اليد اليمنى المنقبضة من أمامه بعيداً عنه .

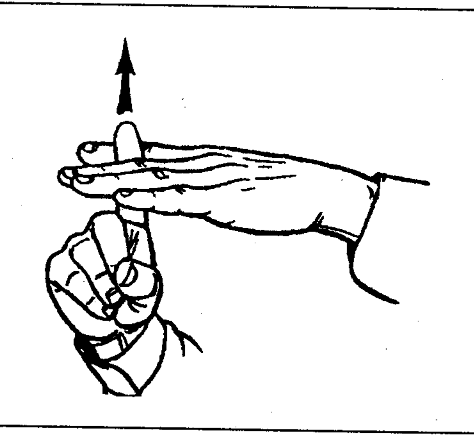
يعطى إلى



اجعل إصبع السبابة لليد اليسرى يشير لأعلى ، ثم أشر بإصبع السبابة اليمنى تجاه إصبع السبابة اليسرى و حركة تجاهه .

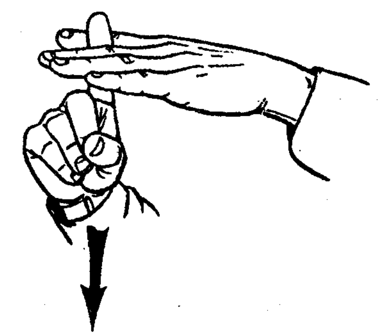
يظهر ـ يدفع لأعلى ـ يرتفع

اجعـل اليـد اليسـرى منبسـطة و مواجهـة لأسفل ، ثم مرر إصبع السـبابة اليمنـى مـن أسفل إلى أعلى بين إصبعى السبابة والوسطى لليد اليسرى .



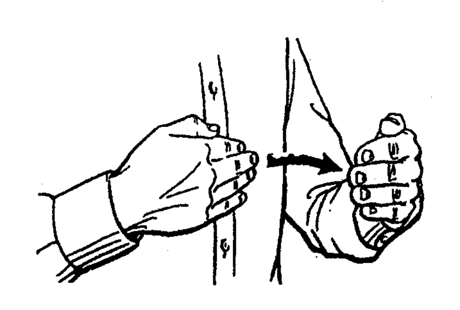
يـخـتـفـى

اجعـل اليـد اليسـرى منبسـطة ومواجهـة لأسفل، ثم مرر إصبـع السـبابة اليمنـى مـن أعلى إلى أسفل بين إصبعى السبابة والوسطى لليد اليسرى .



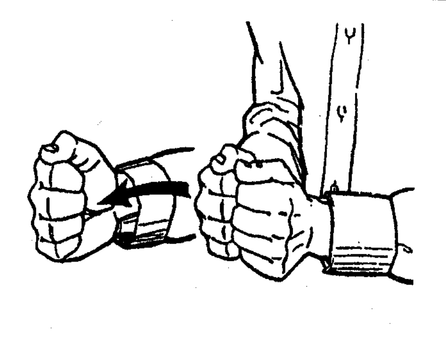
قريب ـ متتالى ـ بجوار

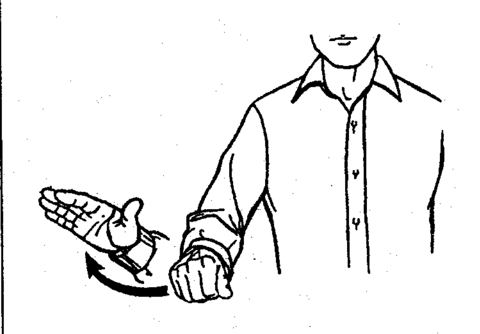
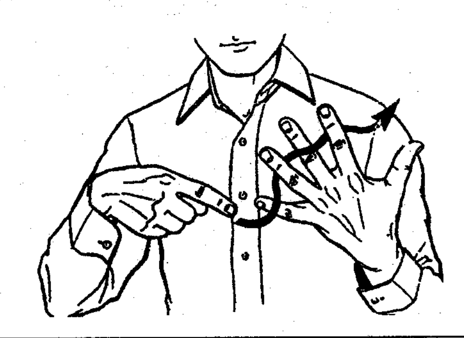
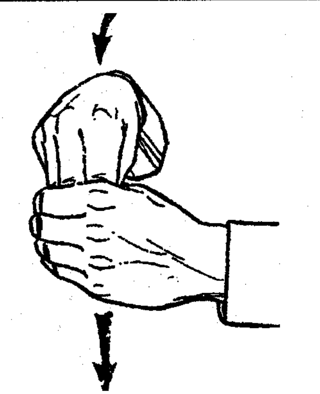
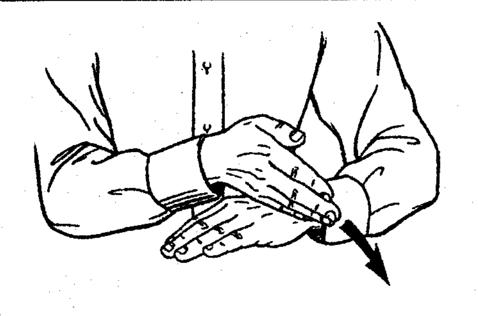
اجعـل كلتـا اليديـن منبسـطتين ومواجـهتين للجسم ، بحيث تكون اليـد اليسـرى بعيـده قليلاً عن الجسم ، ثم حرك اليد اليمنى فـى اتجاه اليد اليسرى .

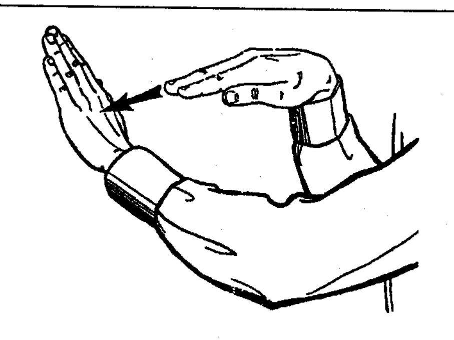
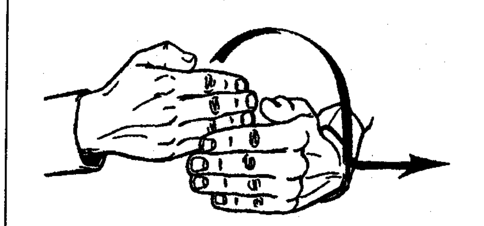
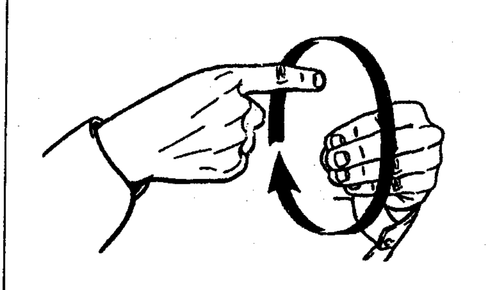
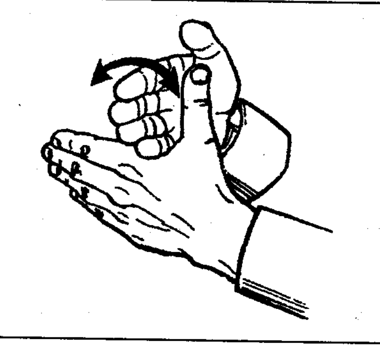


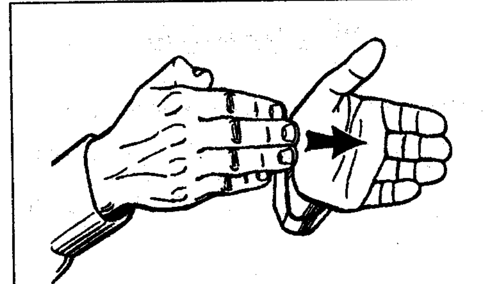
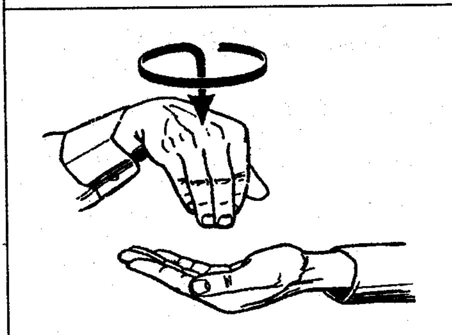
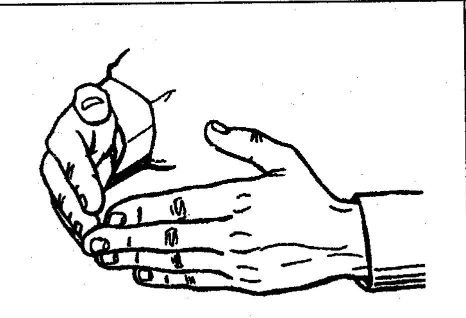
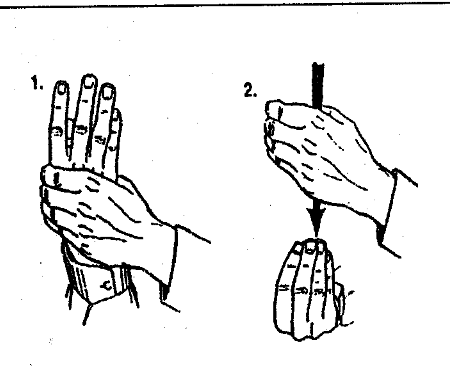
بعيد ـ متباعد

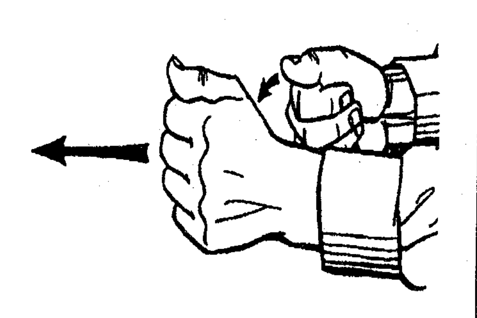
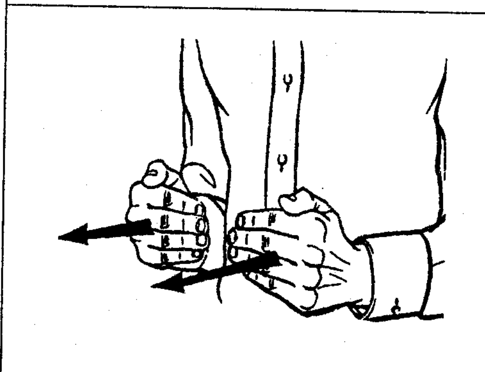
اجعل كلتا اليديـن منقبضتـين و متلامسـتين أمام الجسم ، ثم حرك اليد اليمنى بعيداً عن اليد اليسرى .



بعيداً عن اجعل اليد اليمنى منقبضة و متجهة للأمام، ثم حركها بعيداً عن الجسم ولأعلى مع بسط أصابعها بحيث تكون مواجهة لأسفل.	
بــين اجعل أصابع اليد اليسرى منبسطة ومتباعده عـن بعضـها و متجهـة لأعلـى، مـرر إصبـع السبابة اليمنى بين أصابع اليد اليسرى بـدأ بإصبع الصغرى حتى تصـل لإصبـع الإبـهام بالتبادل .	
للداخل ـ يدخل اجعل أصابع اليد اليسرى منحنيــة للداخـل واليد مواجهة للداخل ، ثم مرر أصابع اليــد اليمنى خلال التجويف الذى تصنعـه راحـة اليـد اليسـرى، بحيـث تكـون حركـة اليــد اليمنى من أعلى إلى أسفل .	
يعبر ـ يمر عبر ـ على ـ خلال اجعـل اليـد اليسـرى منبســطة و مواجهــة لأسـفل ، ثـم مـرر اليــد اليمنــى المنبســطة العمودية على ظهر راحة اليــد اليسـرى مـن اتجاه الجسم إلى الخارج .	

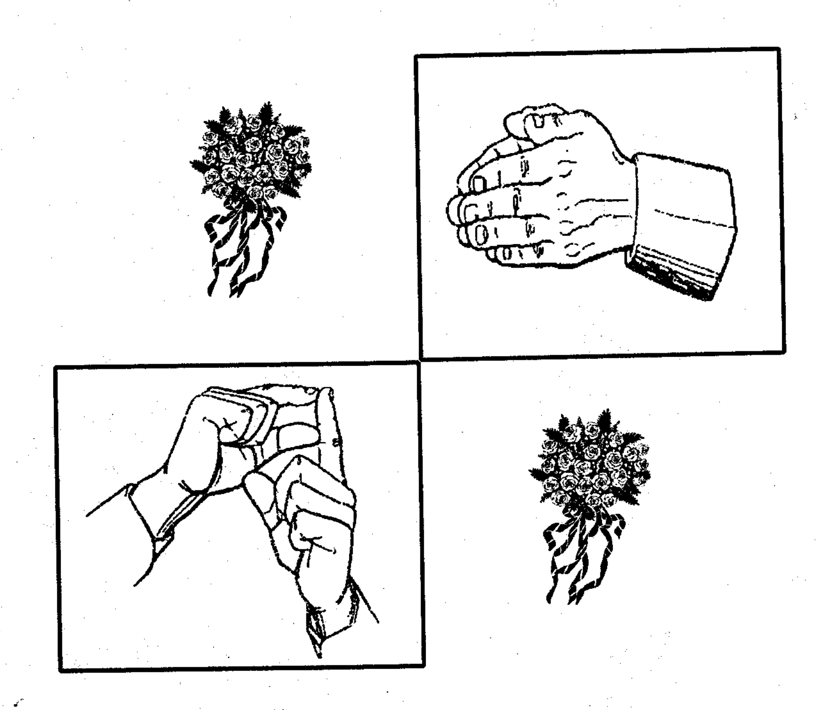
يصل إلى اجعل اليد اليسرى منبسطة و متجهة لأعلى ومواجهة للخارج ، ثم حرك راحة اليد اليمنى المنبسطة المواجهة لأسفل من خلف اليد اليسرى فى اتجاه ظهر راحة اليد اليسرى .	
يتخطى عقبة ـ يمر أعلى مرتفع اجعل اليدين منبسطتين وعموديتين مواجهتين للجسم بحيث تكون اليد اليمنى للداخل ، ثم حرك اليد اليمنى للأمام من أعلى اليد اليسرى فى الاتجاه الخارجي.	
يدور حول اجعل أصابع اليد اليسرى متلاصقه واليد منحنية قليلاً و مواجهة للجسم ، ثم حرك إصبع السبابة لليد اليمنى حركة دائرية رأسية من الداخل للخارج حول أصابع اليد اليسرى .	
بين ـ يمر بين اجعل كلتا اليدين منبسطتين و عموديتين على بعضهما بحيث تضع اليد اليمنى أعلى اليد اليسرى بين الإبهام و السبابة ، ثم من نقطة ارتكاز اليد اليمنى حرك راحة اليد للأمام و للخلف .	

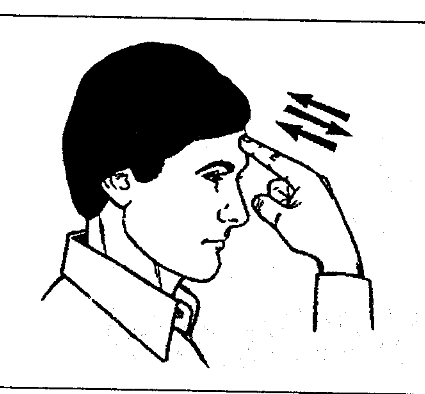
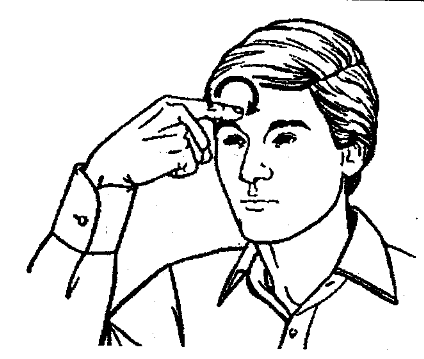
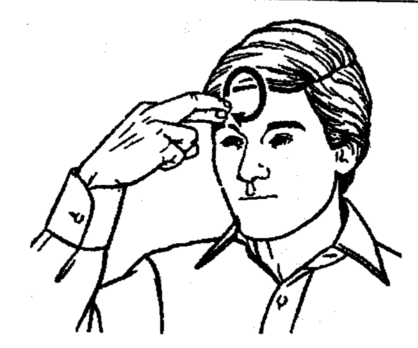
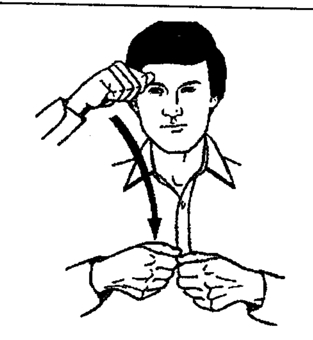
	**عكس۔يقابل** اجعل كلتا اليدين منبسطتين ومتقابلتين فـى وضع موازى لبعضهما و متجهتين للخارج ، ثم حرك اليدين مسافة قليلة للخارج .
	**مركز۔مركزى۔وسط** اجعل اليد اليسرى منحنية قليـلاً ومواجهـة لأعلى ، و اليد اليمنـى أعلـى اليـد اليسرى وأصابعها منحنية لأسـفل ، ثـم حـرك اليـد اليمنى على شـكل دائـرة أفقيـة ثـم حركـها تجاه راحة اليد اليسرى .
	**ركن۔زاوية** اجعل كلتـا اليديـن منبسـطتين و موجـهتين للجسم ، ثم اجعلهما على شكل زاوية قائمة بتماس أطراف أصابع اليدين .
	**غائب۔رحل** اجعل أصابع اليد اليمنى متجهة لأعلى مـع القبض عليها بـاليد اليسرى ، ثـم اسـحب اليـد اليمنـى لأسفل مـع قبض أصابعـها و جعلها متجهة لأعلى .

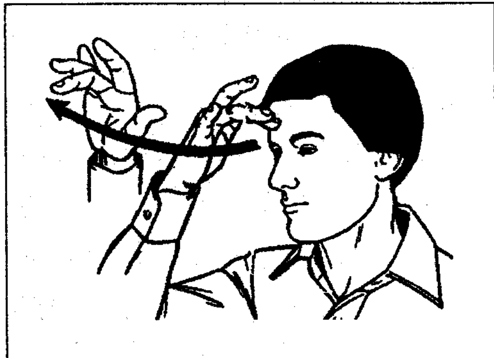
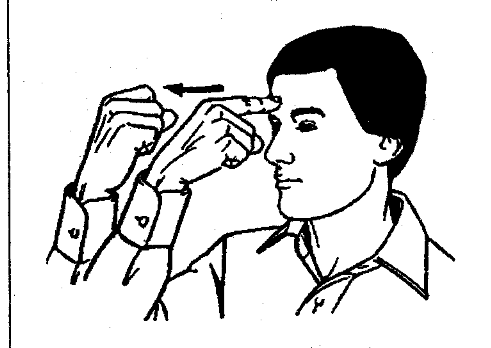
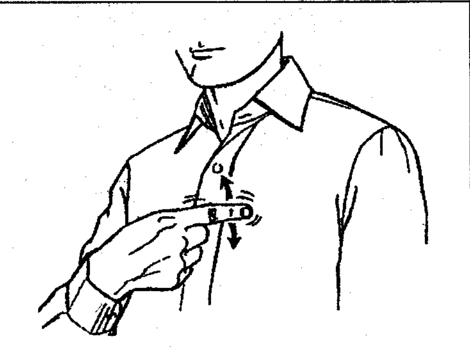
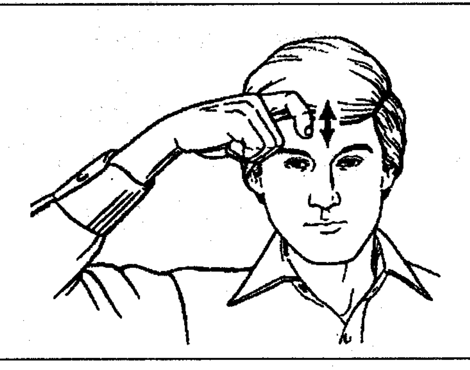
يتبع ـ يتتبع ـ يطارد اجعــل اليديــن منقبضتــين و متجــهتين للخارج، ثم حرك اليد اليسرى للأمام واليــد اليمنى تجاه اليد اليسرى.	
يتقدم ـ إلى الأمام ـ يسبق اجعل كلتا اليدين علــى شــكل زاويــة قائمــة (الأصــابع مــع راحــة اليــد) مــع جعلــهما مواجهتين للداخل ، ثــم حــرك اليديــن معــاً فى نفس الوقت للخارج .	

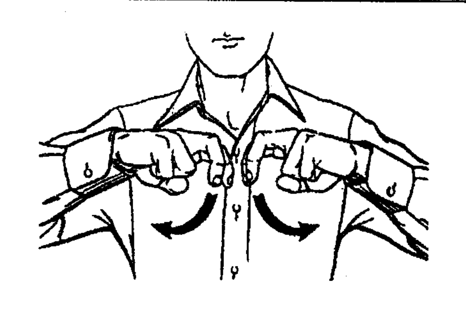
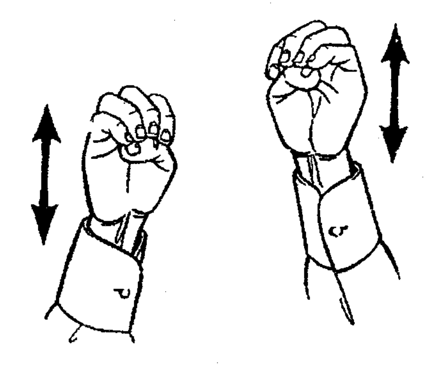
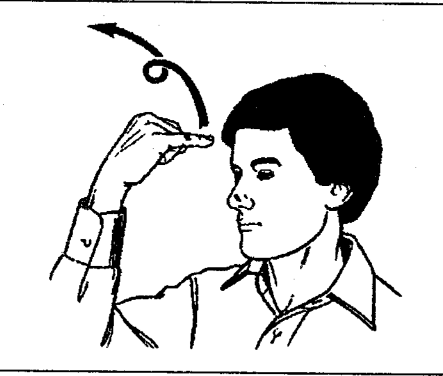
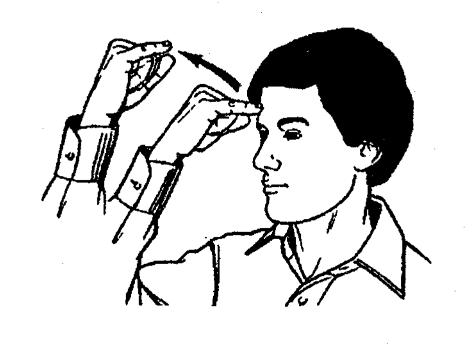
الفصل التاسع

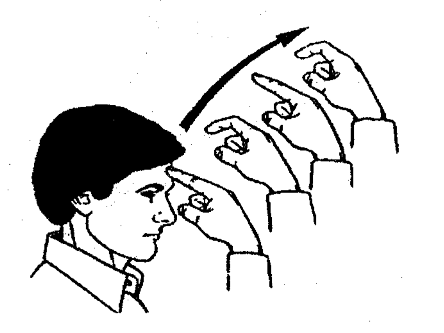
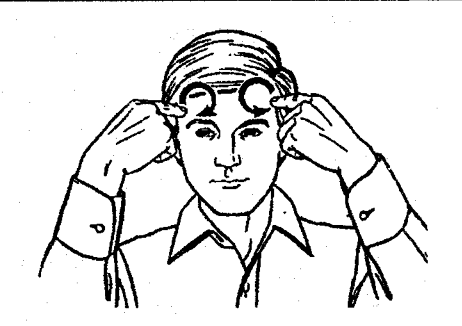
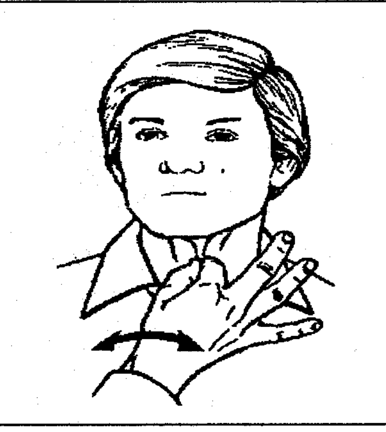
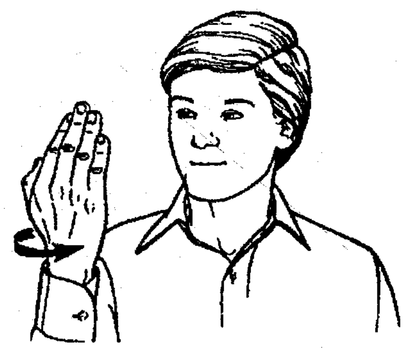
الأفكار والانفعالات والأفكار المجردة

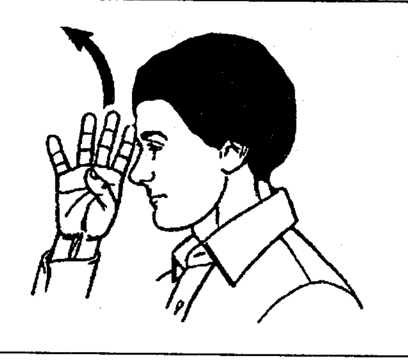
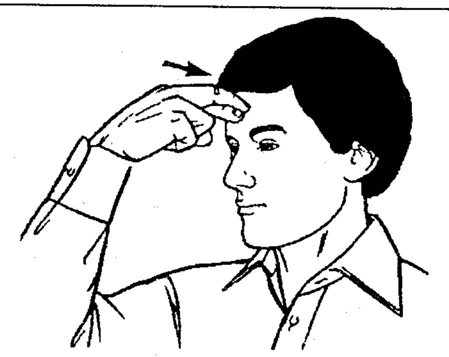


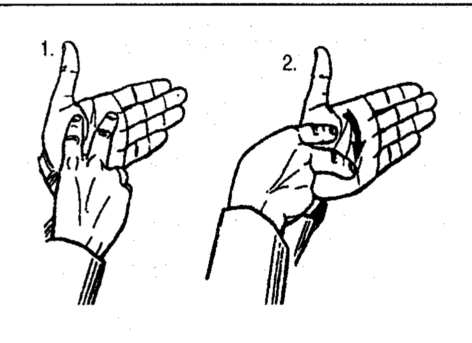
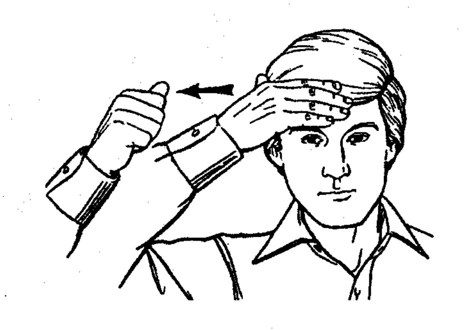
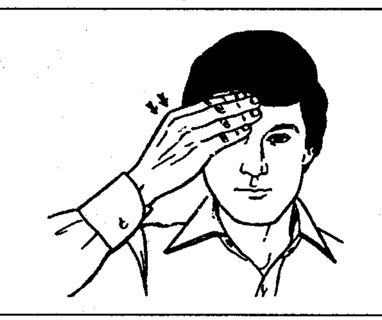
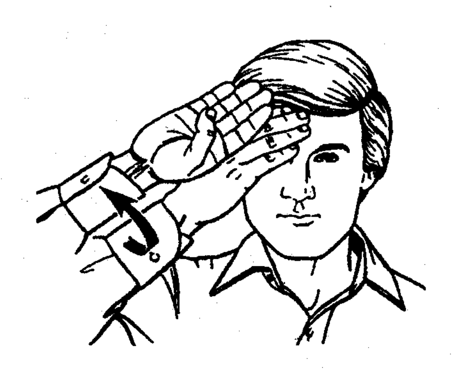
	**العقل ـ الإدراك ـ الذهن** اجعل سبابة اليـد اليمنـى يلامـس منتصـف الجبهة ، ثم حرك اليد اليمنى قربـاً و بعـداً بالنسبه للجبهه .
	**يفكر ـ يتأمل** اجعل إصبع الإبـهام لليـد اليمنـى يشـير إلى الجبهـة ، ثـم حركـه حركـه دائريـه أمـام الجبهة .
	**الـرشـد** اجعـل إصبـع الوسـطى يلتـف علـى إصبـع السبابة لليد اليمنى ، ثم ضعهما فـى وضـع يشير إلى الجبهة ، ثم حركهما حركه دائريه أمام الجبهة .
	**يتذكر ـ يسترجع ـ ذاكره** اجعل اليدين منقبضتين بحيـث تكـون اليـد اليسرى فـى مستوى أمـام الصـدر و اليـد اليمنى فى مستوى أمـام الـرأس، ثم حـرك اليـد اليمنـى لأسـفل لتسـتقر فـى موضـع مواجهة اليد اليسرى .

	**ذكى ـ مشرق ـ منير ـ ماهر** اجعل أصابع اليد اليمنى منحنية قليلاً للداخل ، ثم أشر بإصبع الوسطى إلى الجبهة ثم حرك أصابع اليد تجاه الخارج.
	**التذكر** اجعل إصبع السبابة لليد اليمنى يشير إلى منتصف الجبهة، اسحب اليد للخارج مع قبض أصابع اليد .
	**الضمير ـ إدانه ـ تجريم** اجعل إصبع السبابة لليد اليمنى يلامس الجهه اليسرى من الصدر ، ثم حرك الإصبع ليضغط قليلاً على الصدر ولأعلى ولأسفل و هو ملامس للصدر .
	**حكمه ـ فكر ـ عاقل** اجعل إصبع السبابة لليد اليمنى منحنى لأسفل مع قبض باقى أصابع اليد مع وضع اليد أمام الجبهة ، ثم حرك اليد قليلاً لأعلى و لأسفل .

	**يحلل الأفكار** اجعل أصابع السبابة و الوسطى لليدين منحنيين لأسفل مع قبض باقى أصابع اليدين ، ضع اليدين أمام الصدر في وضع متقابل ، ثم حرك اليدين لأسفل و للخارج قليلاً .
	**يقيم۔يعتبر** اجعل اليدين منقبضتين و متجهتين لأعلى ، ثم حرك اليدين بالتبادل لأعلى و لأسفل.
	**التخيل۔الخيال۔الوهم** اجعل إصبع الصغرى لليد اليمنى يشير للجبهه ، ثم حرك اليد حركه حلزونيه للخارج قليلاً .
	**فكره۔مفهوم۔عقيده۔رأى** اجعل إصبع الصغرى لليد اليمنى يلامس الجبهة مع قبض باقى أصابع اليد ، ثم حرك اليد قليلاً للخارج .

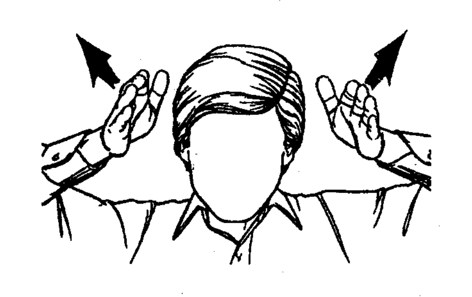
	**الحلم - الأحلام - يحلم** ضع إصبع السبابة لليد اليمنى على الجبهة ، ثم اسحب اليد للخارج ولأعلى على مراحل مع جعل إصبع السبابة يستقيم ثم ينحنى قليلاً للداخل مرات متعدده .
	**يعتبر - يقدر** اجعل إصبعى السبابة لليدين يشيرا إلى جانبى الجبهة مع قبض باقى أصابع اليدين، ثم حرك اليدين حركه دائريه داخليه فى نفس الوقت .
	**فضولى** بواسطة إصبعى السبابة و الإبهام لليد اليمنى امسك مقدمة الرقبة أمام الحنجره، ثم حرك اليد من المعصم حركة جانبيه فى الاتجاهين .
	**يظهر - يتأمل - يعلن عن فكره** ضع اليد اليمنى منبسطة و مواجهة للداخل أمام الوجه ، ثم لف اليد من المعصم فى الاتجاه الأيمن .

يُبدع ـ يبتكر اجعل أصابع اليد اليمنى أمام الجبهة وهـي منبسطة ومتجهـة لأعلـى مـع ضـم إصبـع الإبهام إلى داخل راحة اليد ، ثم حرك اليد لأعلى و للخارج قليلاً .	
يُعلم ـ معلومات ـ ملاحظات اجعـل أصـابع اليديـن مضمومـه للداخـل وضعـهما بحيث يلامس أطراف الأصـابع جانبى الجبهة أعلى الحاجبين ، ثم حـرك اليدين لأسفل لتصبحا فى مستوى الصدر مع بسط راحتـى اليديـن وجعلـهما مواجـهتين لأعلى و للخارج .	
الخــبره اجعـل أصـابع اليـد اليمنـى منحنيـه قليـلاً للداخل بحيـث يرتكـز إصبع الإبـهام علـى الخد الإيمن وبـاقى الأصـابع علـى الجـانب الأيمـن للجبهـه ، ثـم اسـحب اليـد لأسـفل بعيداً عن الوجه مع ضم الأصابع لبعضها .	
الـتـذكـِره اجعل إصبع الوسطى لليد اليمنى يلتف على إصبع السبابة مع قبض باقى أصابع اليـد ، ثم حرك اليد لترتكز أطراف إصبعى السـبابة و الوسطى على الجبهة.	

	**الوسيله ـ النية ـ الغرض** اجعل اليد اليسرى منبسطة و متجهة للأمام في وضع عمودى ، مع جعل أطراف إصبعى السبابة و الوسطى لليد اليمنى يرتكزا على راحة اليد اليسرى ، ثم حرك إصبعى السبابة والوسطى حركه دورانيه أمام راحة اليد اليسرى.
	**النسيان** اجعل اليد اليمنى منبسطة و مرتكزه على الجبهة ، ثم اسحب اليد فى الاتجاه الأيمن مع قبض أصابع اليد .
	**الذكاء ـ المعرفه ـ الإدراك** اجعل اليد اليمنى منحنيه قليلاً للداخل، ثم حركها لترتكز أطراف أصابعها عدة مرات على منتصف الجبهة .
	**عدم المعرفه ـ عدم الإدراك** ضع أطراف أصابع اليد اليمنى على الجبهة واليد منبسطة و مواجهة للوجه ، ثم حرك اليد حركه دورانيه من المعصم لتصبح مواجهة للخارج مع ضم إصبع الإبهام إلى داخل راحة اليد .

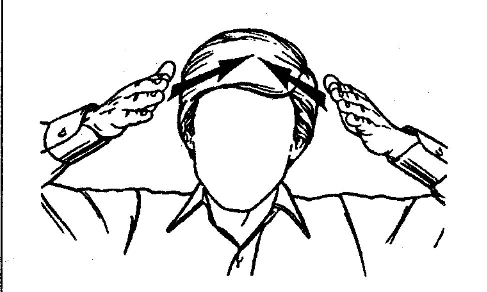
واسع الأفق - متفتح الذهن

اجعل اليدين منبسطتين و متجــهتين للأمـام ومواجـهتين لبعضـهما و همـا فــى مســتوى جانبى الـرأس ، ثـم حـرك اليديـن للخـارج ولأعلى قليلاً فى نفس الوقت .



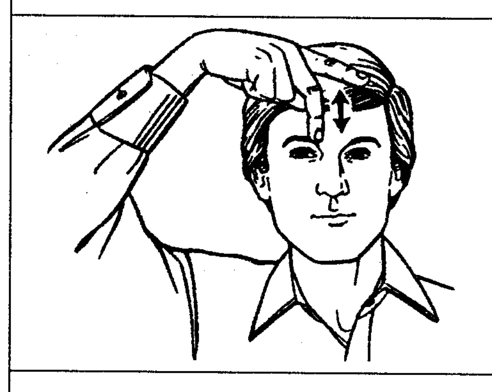
ضيق الأفق - منغلق الذهن

اجعل اليدين منبسطتين و متجــهتين للأمـام ومواجـهتين لبعضـهما و همـا فــى مســتوى جانبى الرأس ، ثـم حـرك اليديـن للداخـل ولأعلى قليلاً فى نفس الوقت .



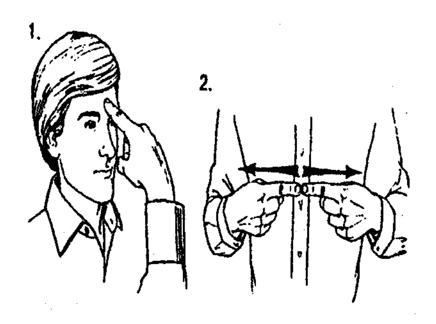
الـفـلـسـفـه

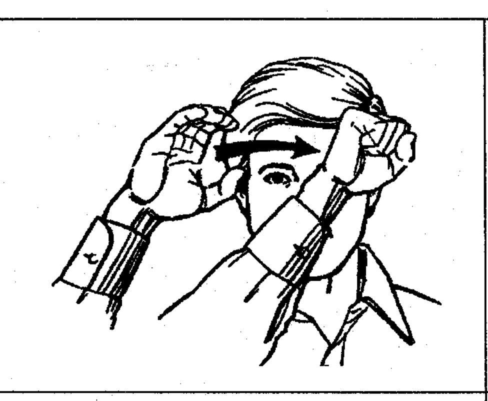
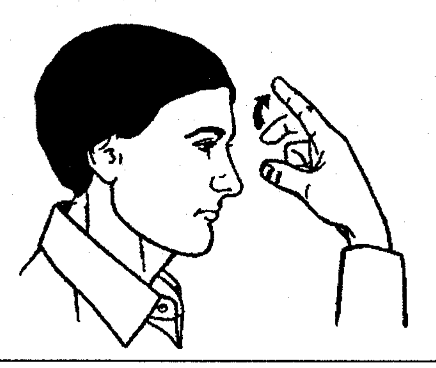
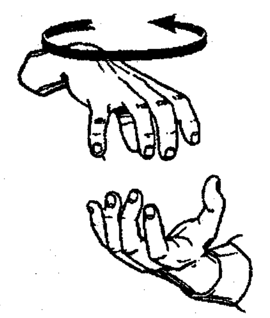
اجعل إصبـع السـبابة لليـد اليمنـى مسـتقيم وإصبع الوسطى متجه لأسفل مع وضع اليـد فى مسـتوى أمـام الـرأس ، ثـم حـرك اليـد لأعلى و لأسفل قليلاً من المعصم .

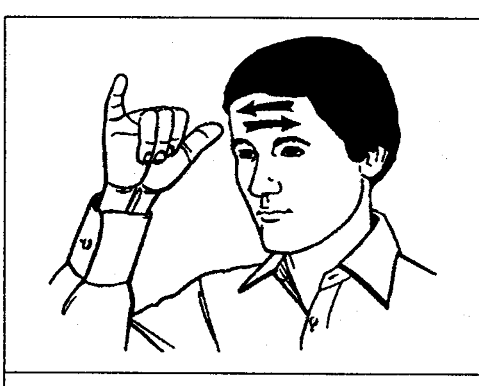
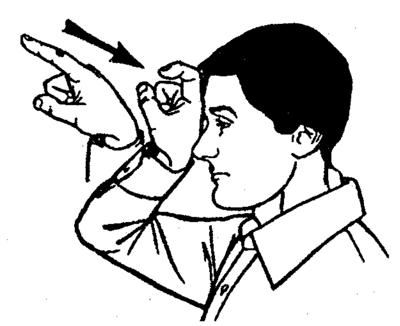
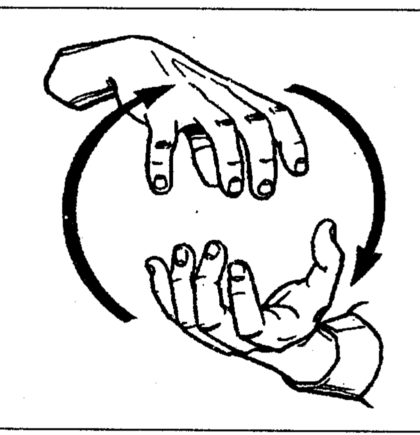
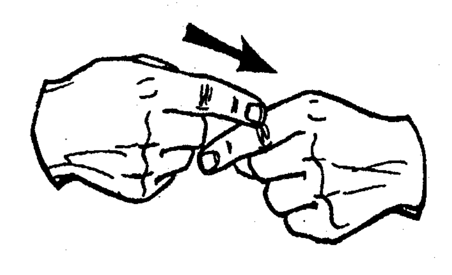


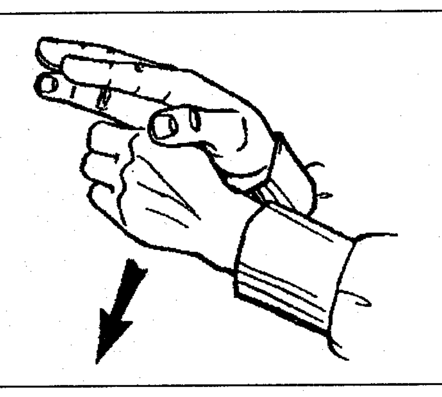
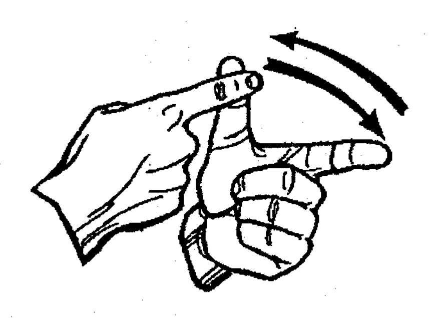
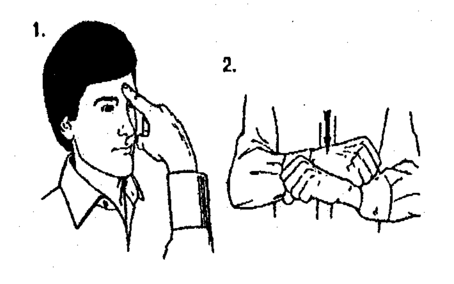
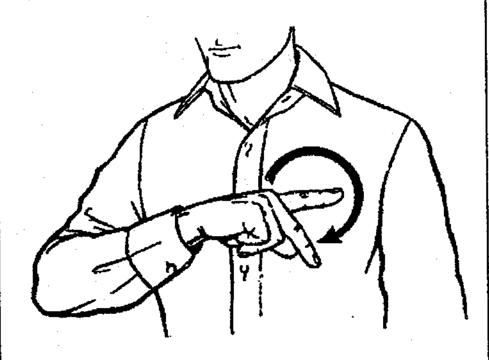
عدم الموافقة - التضاد - العكس

اجعـل إصبـع السـبابة لليـد اليمنــى يشـير لمنتصـف الجبهـة و يلامسـها ، ثـم اجعــل اليدين منقبضتين مع إبقـاء إصبعـى السـبابة يشيرا لبعضهما فى وضـع متقـابل ثـم حـرك اليدين حتى يتلامس طرفى إصبعى السبابة لليدين .



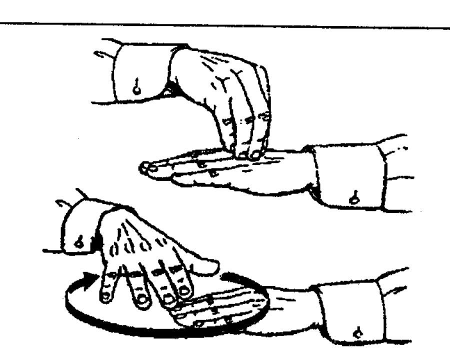
يخمن . يخطئ المسعى اجعل أصابع اليد اليمنى منحنية ومتجهة جهة اليمين أمام الرأس ، ثم حرك اليد فى اتجاه اليسار مع قبض أصابع اليد .	
سرى . خاص . شخصى ضع اليد اليمنى المنقبضه أمام الفم مع جعل إصبع الإبهام متجه لأعلى قليلاً و مرتكز على الفم .	
يشك . مريب اجعل أصابع اليد اليمنى منحنيه قليلاً للداخل و مواجهة للوجه ، ثم حرك إصبع الوسطى لأعلى و لأسفل عدة مرات .	
يرتبك . يخلط . مشوش اجعل أصابع اليد اليسرى منحنيه للداخل واليد موجهه لأعلى ،وأصابع اليد اليمنى منحنيه للداخل واليد موجهه لأسفل أعلى اليد اليسرى، ثم لف اليد اليمنى من المعصم فى الاتجاه الأيمن .	

	**أحمق ـ هراء ـ سخيف** اجعل اليد اليمنى فى مستوى الرأس مع جعل إصبع الإبهام يشير للجبهه وإصبع الصغرى يشير لأعلى ، مع قبض باقى أصابع اليد ، ثم حرك اليد يميناً و يساراً.
	**محير ـ مربك** اجعل اليد اليمنى فى مستوى الرأس مع توجيه إصبع السبابة و كأنه يشير إلى الخارج ، ثم اسحب اليد تجاه الجبهة مع ثنى إصبع السبابة للداخل .
	**غير متقن ـ رأساً على عقب** اجعل أصابع اليدين منحنيه للداخل واليدين متقابلتين بحيث تكون اليد اليسرى أسفل اليد اليمنى، ثم حركهما بالتبادل لتأخذ كل يد مكان اليد الأخرى .
	**متضاد ـ متعارض مع** اجعل أصابع اليدين منقبضه فيما عدا إصبع السبابة لليدين ، ثم حرك إصبع السبابة لليد اليمنى ليصبح عمودى على إصبع السبابة لليد اليسرى من أعلى .

	**الضغط ـ الشده** اجعل إصبع السبابة لليد اليمنى يشير للأمام، ثم ضع راحة اليد اليسرى أسفل اليد اليمنى و حرك اليدين لأسفل .
	**كل ـ أو** اجعل إصبع السبابة لليد اليسرى يشير للأمام و إصبع الإبهام يشير لأعلى مع قبض باقى أصابع اليد ، ثم حرك إصبع السبابة لليد اليمنى بين إصبعى اليد اليسرى .
	**السلوك ـ العاده التى لا يمكن الإقلاع عنها** اجعل إصبع السبابة لليد اليمنى يشير لمنتصف الجبهة ، ثم حرك اليد لأسفل مع قبض أصابع اليد لترتكز أعلى اليد اليسرى المنقبضه أمام الصدر .
	**صفات الشخصيه ـ الطباع ـ الهيئه** اجعل إصبع السبابة لليد اليمنى يشير إلى جهة اليسار و إصبع الوسطى يشير لأسفل مع قبض باقى أصابع اليد مع وضع اليد أمام الصدر ، ثم لف اليد من المعصم فى الاتجاه الأيمن .

التأثير

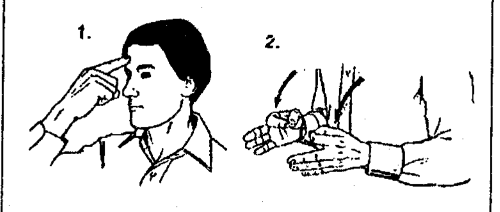
اجعل اليد اليسرى منبسطة و مواجهة لأسفل مع ضم أصابع اليد اليمنى لأسفل ووضعها أعلى ظهر راحة اليد اليسرى ، ثم ابسط اليد اليمنى مع حركه دائريه أفقيه أعلى اليد اليسرى.





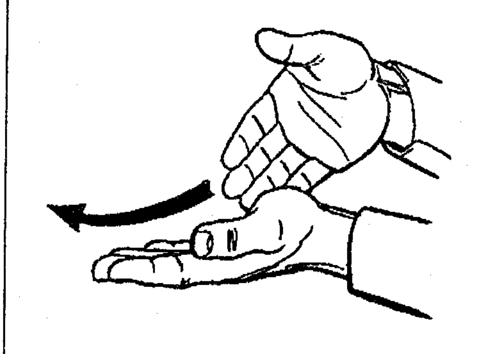
اتخاذ القرار ـ القرار ـ التحديد

ضع طرف إصبع السبابة اليمنى على منتصف الجبهة ، ثم حرك اليدين لأسفل لتستقر أمام الجسم مع صنع شكل دائرتين بواسطة إصبعى السبابة و الإبهام لكل يد .



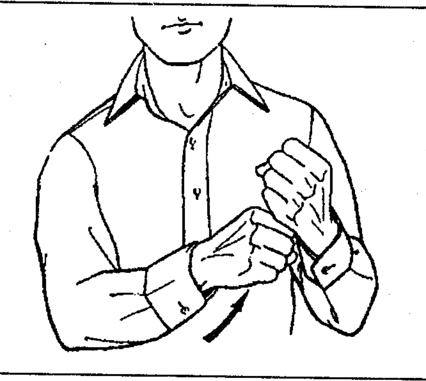
حسناً

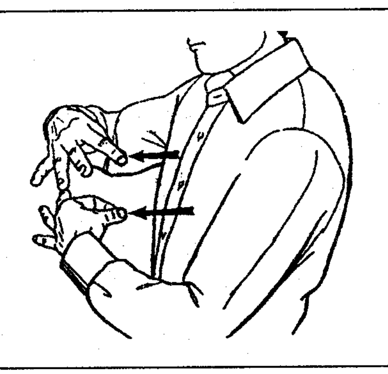
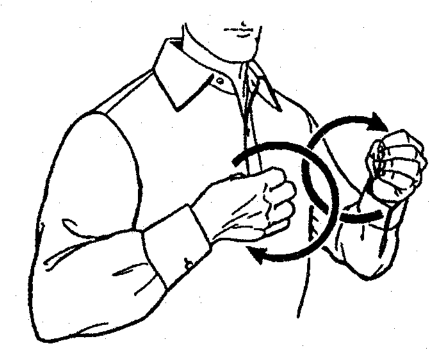
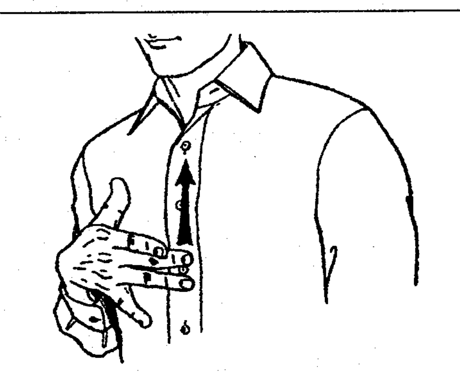
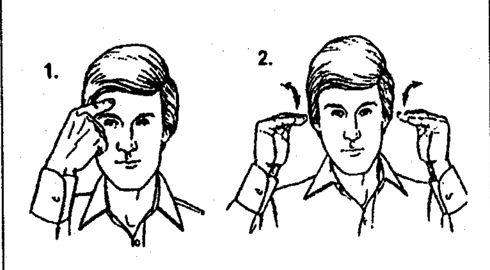
اجعل اليد اليسرى منبسطة و مواجهة لأعلى ، ثم مرر عليها اليد اليمنى المنبسطة من الخلف للأمام بحيث تكون راحة اليد اليمنى عموديه على راحة اليد اليسرى .



الثقه ـ الجراه

اجعل اليدين منقبضتين بحيث تكون اليد اليمنى أسفل اليد اليسرى ، ثم حرك اليدين لأعلى فى اتجاه الجانب الأيسر .



الإثاره۔التشويق اجعل أصابع اليدين منبسطة و بعيده عن بعضها مع جعل إصبعى السبابة و الإبهام لكل يد متلامسين و متجهين للصدر ، ثم اسحب اليدين للخارج فى نفس الوقت .	
العواطف۔الانفعال اجعل اليدين منقبضتين بحيث تكون اليد اليسرى ملامسه للصدر و اليد اليمنى بعيده قليلاً عن الجسم و فى مستوى الصدر ، حرك اليد اليسرى حركه دائريه من الداخل للخارج، و حرك اليد اليمنى حركه دائريه على الصدر من اليمين لليسار .	
المشاعر۔الدوافع۔الأحاسيس اجعل اليد اليمنى منبسطة و مواجهة للصدر، مرر إصبع الوسطى على الصدر من أسفل إلى أعلى .	
تمنى۔توقع اجعل إصبع السبابة لليد اليمنى يشير للجبهه ، ثم ضع اليدين منبسطتين بالقرب من جانبى الرأس و متواجهتين ، ثم حرك أصابع اليدين لأسفل و لأعلى عدة مرات.	

نهأيه

اجعل اليد اليمنى منبسطة و متجهة للأمام و لأعلى أمام الصدر بحيث يلامس إصبع الإبهام الصدر ، ثم حرك اليد للأمام حركه ملتفه من المعصم .

يحب ـ يعجب

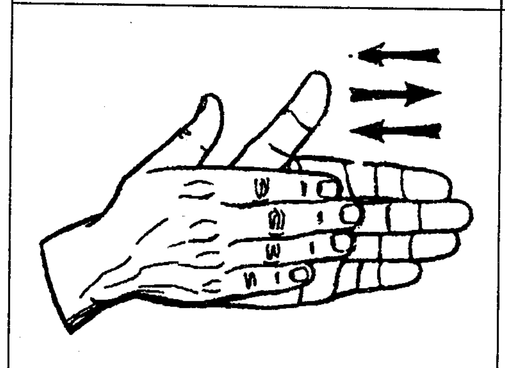
اجعل إصبعى السبابة و الإبهام لليد اليمنى منحنيين للداخل و مواجهين للصدر ، ثم اسحب اليد لأسفل مع ضم إصبعى السبابة و الإبهام لبعضهما .

يسعد ـ يستمتع ـ يؤهل ـ استعداد



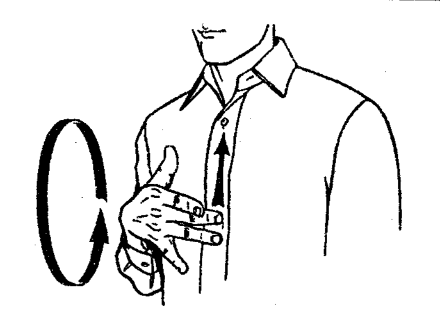
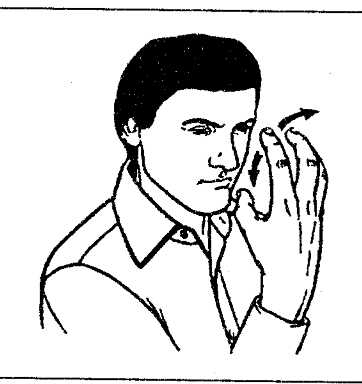
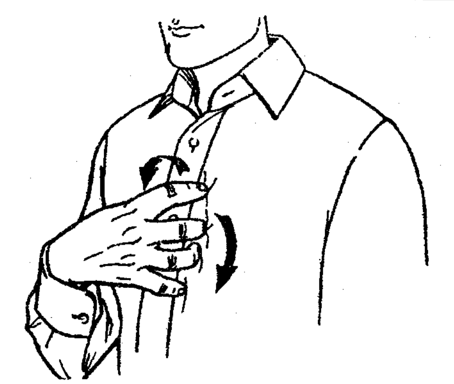
اجعل اليد اليمنى منبسطة و ملامسة للصدر، ثم حرك اليد على الصدر حركة دائريه .

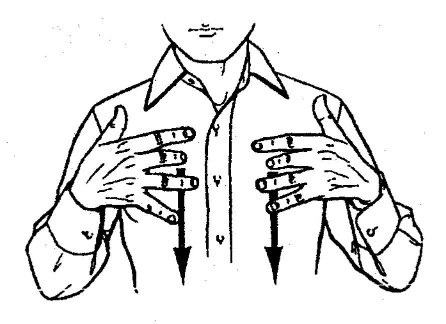
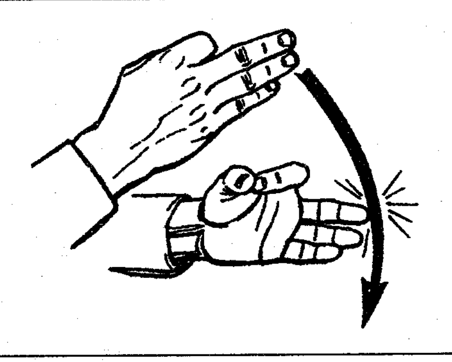
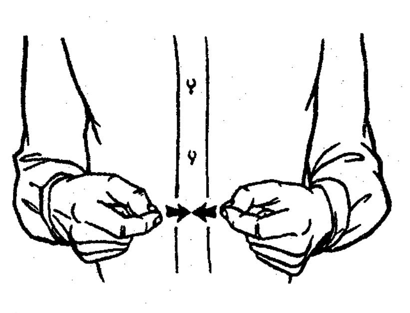
لهفه ـ طموح ـ قلق

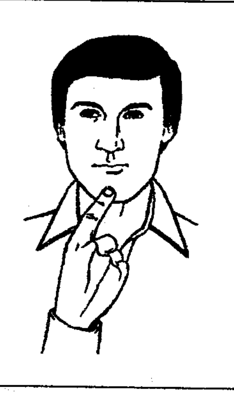
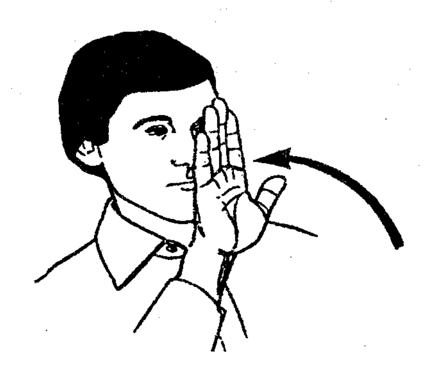
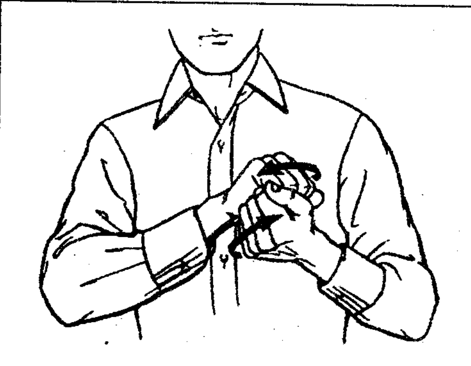
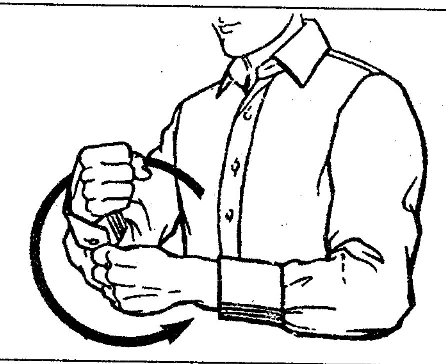


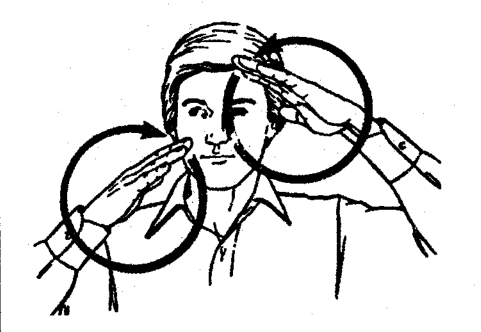
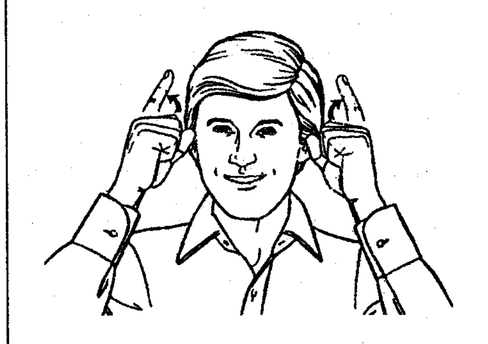
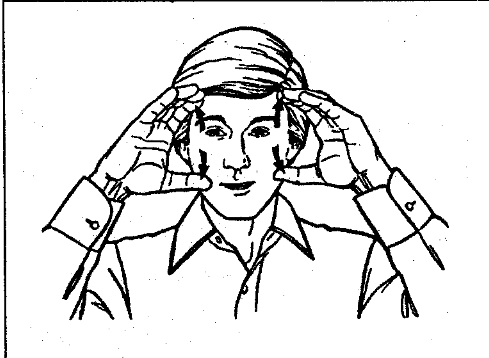
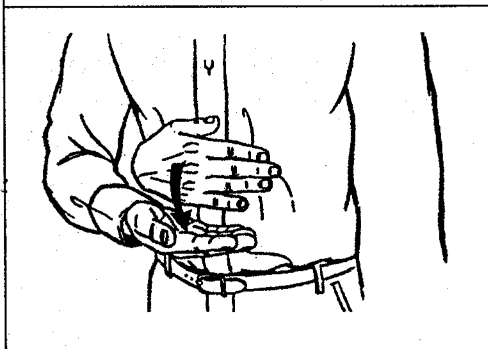
اجعل اليدين منبسطتين و متواجهتين ومتجهتين للأمام ، ثم حركهما معاً للأمام وللخلف عدة مرات .

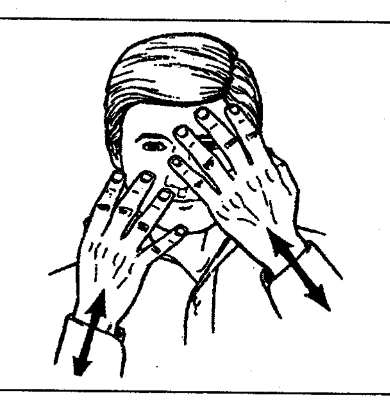
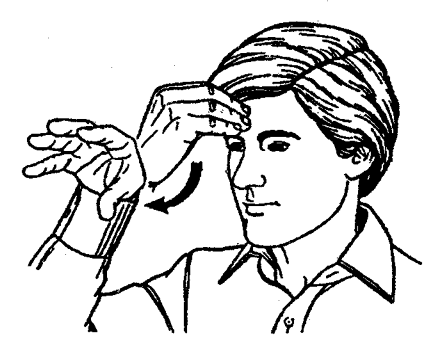
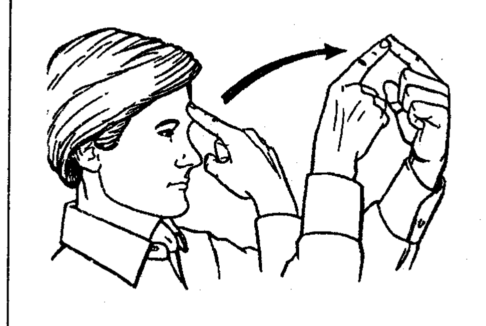
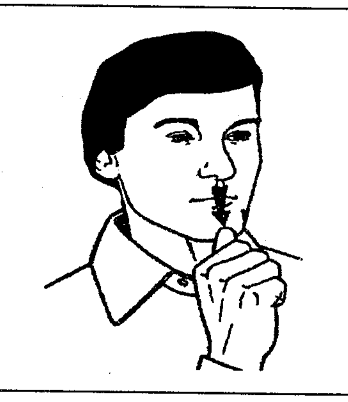
متواضع۔ وديع۔ معتدل اجعل اليد اليسرى منبسطة و مواجهة لأسفل ، و اليد اليمنى منبسطة وعموديه على الفم ، ثم حرك اليد اليمنى ليلامس أطراف أصابعها راحة اليد اليسرى من أسفل.	
فخور۔ متغطرس اجعل أصابع اليد اليمنى منقبضه بحيث يلامس إصبع الإبهام الصدر ، ثم مرر إصبع الإبهام لأعلى أمام الصدر .	
يتفاخر۔ تفاخر۔ يتباهى اجعل اليدين منقبضتين و فى مستوى الوسط و يشير إصبعا الإبهام إلى الداخل، ثم حرك اليدين للداخل والخارج عدة مرات .	
حسد اجعل إصبع السبابة لليد اليمنى بين الأسنان الأماميه ، ثم حرك اليد برفق من المعصم يميناً و يساراً .	

زهـــو اجعـل إصبعـى السـبابة و الوسـطى لليديــن منبسطين و متجهين لأعلــى و بـاقى أصـابع اليدين منقبضتين ، ثم حرك إصبعى السبابة والوسـطى لليديـن للداخـل و الخـارج عـــدة مرات .	
الشفقه ـ العطف ـ الرحمه ـ التعاطف اجعـل اليــد اليمنــى منبســطة و مواجهــة للصدر، ثـم حـرك إصبـع الوسـطى الملامـس للصدر لأعلى ، ثم حرك اليد حركه دورانيه للخارج .	
محنه ـ ضيق الخلق ـ تقلب المزاج اجعل أصابع اليد اليمنـى منحنيـه للداخـل قليلاً و اليد أمام الوجـه ثـم حـرك اليـد مـن المعصم لأعلى و لأسفل قليلاً .	
ساخط ـ مستاء ـ غاضب ـ مشمئز اجعـل أصـابع اليـد اليمنـى منحنيـه قليــلاً للداخل مع الضغط قليـلاً علـى الصدر، ثـم حرك اليد من المعصـم حركـه نصـف دائريـه خفيفه فى الاتجاهين .	

غيور۔ حسود اجعل إصبع الصغرى لليد اليمنى مستقيماً وملامس للجانب الأيمن للفم مع قبض باقى أصابع اليد ، ثم حرك اليد حركه نصف دائريه من المعصم فى اتجاه الخارج .	
انقباض النفس۔ اخماد الهمه اجعل اليدين منبسطتين و مواجهتين للصدر مع جعل إصبعى الوسطى لليدين يلامسا الصدر ، ثم حرك اليدين لأسفل .	
الظلم اجعل أصابع اليدين منبسطتين ومتقابلتين مع جعل إصبعى السبابة والإبهام لكل يد يكون شكل دائرة ، ثم ثبت اليد اليسرى وحرك اليد اليمنى أمامها من أعلى لأسفل .	
الانتقام اجعل اليدين منقبضتين و متقابلتين بحيث يكون إصبعى السبابة و الإبهام لكل يد شكل دائرة ، ثم حرك اليدين تجاه بعضهما ليتقابلا عند نقطه أمام الجسم .	

ضيق الأمل ضع طرف إصبع السبابة لليد اليمنـى علـى الذقن أسفل الفم مباشرةً .	
الإحبـاط ارفع اليد اليمنـى لتبقـى منبسـطة ومتجهـة للأمام فى مواجهة الرأس .	
الحزن العميق اجعـل اليديـن منقبضتـين مـع وضـع اليـد اليمنى أعلى اليد اليسرى ، ثم حرك اليدين حركه دورانيه عكس بعضهما.	
المعاناه ـ الحزن اجعـل اليديـن منقبضتـين و اليـد اليمنـى متجهة للأمام ، ثم حرك اليد اليمنى حركه دورانيه حول معصم اليد اليسرى مـن أعلـى لأسفل .	

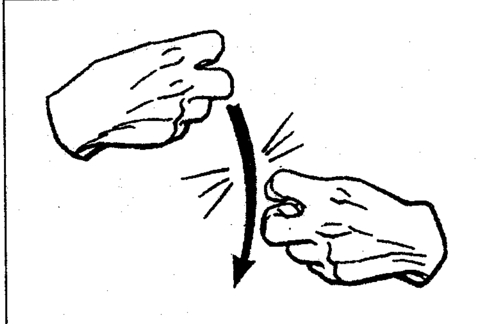
	**الأسف ـ القلق** اجعل اليدين منبسطتين و مواجهتين لأسفل بحيث تكون اليد اليسرى أعلى من اليد اليمنى و اليدين أمام الوجه، حرك اليدين حركه دورانيه فى نفس الوقت .
	**مندهش ـ الدهشه ـ الذهول** اجعل أصابع اليدين منقبضتين و فى وضع على جانبى الرأس ، ثم حرك إصبعى السبابة لليدين لأعلى فى نفس الوقت .
	**مصدوم ـ مرتبك** اجعل اليدين على جانبى الرأس بحيث تكون الأصابع منحنيه للداخل قليلاً و يكون إبهام كل يد مواجه لباقى الأصابع ، ثم حرك الإبهام و الأصابع لكل يد قرباً و بعداً عن بعضهما فى نفس الوقت .
	**مضطرب** اجعل اليد اليمنى منبسطة و ملامسه للبطن، ثم حركها من المعصم بحيث تصبح مواجهة لأعلى و يكون جانب راحة اليد ملامس للبطن .

يحرج۔خجول اجعل اليدين منبسـطتين أمـام الوجـه ، ثـم حركـهما لأعلـى و لأسـفل بالتبـادل عـدة مرات.	
عناية۔العناية اجعل أطراف أصابع اليـد اليمنـى المنحنيـه للداخـل تلامـس الجبهـة ، ثـم حـرك اليـد لتشير أطراف الأصابع إلى الخارج .	
الهدف۔الطموح اجعل إصبع السبابة لليد اليمنى فى مستوى أعلـى مـن الـرأس قليـلاً بحيـث يشـير إلى الداخـل ، ثـم ضـع إصبـع السـبابة علـى الجبهـة ثم حركه للخارج و لأعلى ليتلامـس طرفى إصبعى السبابة لليدين معاً .	
الصبر۔التحمل اجعـل اليـد اليمنـى منقبضـه أمـام الفـم ثـم اسحبها لأسفل من تحت الأنف إلى الذقن .	

طيب ـ خيرى ـ مؤدب ـ كريم

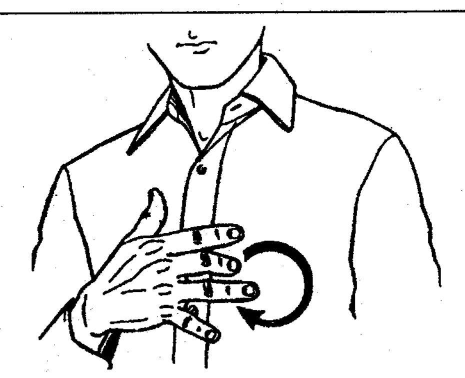
اجعل اليدين منبسطتين على الصدر بحيث تكون اليد اليمنى أعلى اليد اليسرى ، ثم حرك اليد اليمنى حركه دورانيه للخارج ثم جهة الصدر لتستقر أسفل اليد اليسرى.

وضيع ـ قاسى ـ بلا قلب



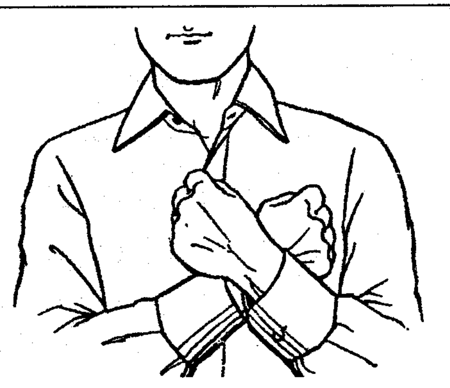
اجعل اليدين منقبضتين و متقابلتين مع مد إصبعى السبابة و الوسطى لليدين قليلاً للخارج مع وضع اليد اليمنى أعلى قليلاً من مستوى اليد اليسرى ، ثم حرك اليد اليمنى لأسفل لتلامس اليد اليسرى أثناء حركتها .

تقدير المجهود

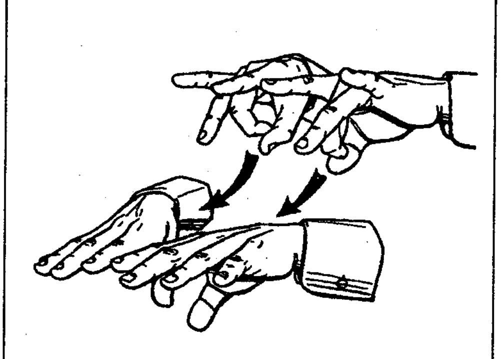
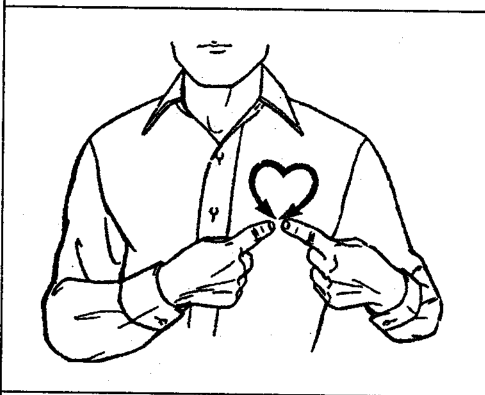
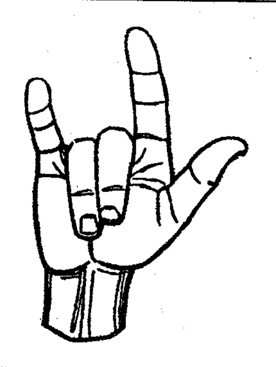
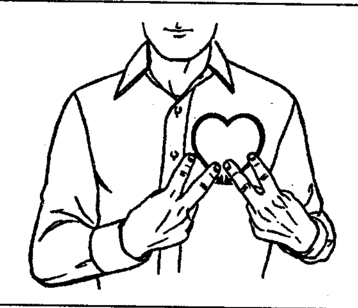


ضع اليد اليمنى المنبسطة على الجهه اليسرى للصدر ، ثم ارسم دائرة بواسطه إصبع الوسطى .

الحب



ضع اليدين منقبضتين و متقاطعتين على الجهة اليسرى من الصدر .

الكراهيه ـ اشمأذ من ـ استفظع اجعل أصابع اليدين مواجـهتين لأسـفل مـع صنع شكل دائرتين بواسطة إصبعى السـبابة و الوسطى لكل يـد علـى حـده ، ثـم حـرك اليديـن للأمـام ولأسـفل مـع بسـط أصـابع اليدين.	
القلب ـ العواطف إرسم شكل القلب بواسـطة إصبعـى السـبابة لليدين معاً على الجهه اليسرى من الصدر .	
أنـا أحبـك اجعل اليد اليمنى منبسطة و متجهة لأعلـى و مواجهة للخارج ، ثم ضم إصبعى الوسطى و البنصر إلى راحة اليد .	
محب ـ محبه ـ رساله غراميه ارسم شكل القلب بواسـطة إصبعـى السـبابة والوسطى لليدين معاً على الجهه اليسرى من الصدر .	

منفرد ـ وحيد ـ موحش

اجعل أصابع اليد اليمنى منقبضه ، ثم اسحب إصبع السبابة لأسفل أمام الفم.



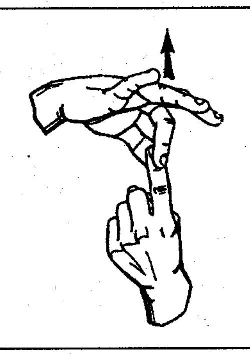
مفضل

اجعل اليد اليمنى منبسطة و مواجهة لأسفل بحيث يلامس طرف إصبع الوسطى أسفل الذقن من المنتصف مع تحريك اليد جهة الفم قليلاً .



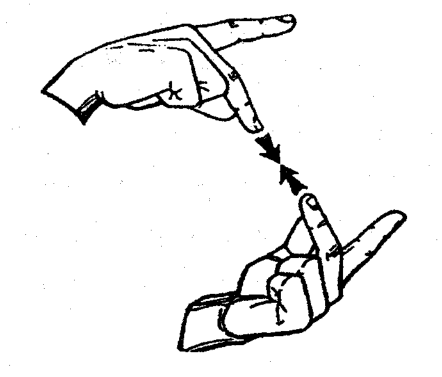
خاص ـ استثنائى ـ فائق ـ فريد

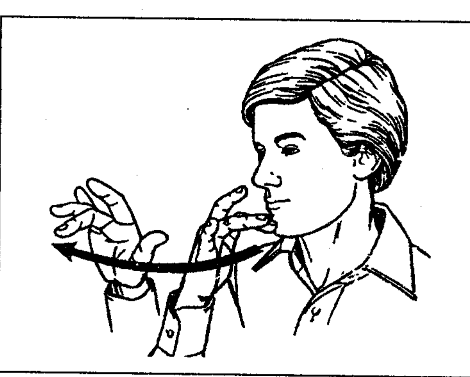
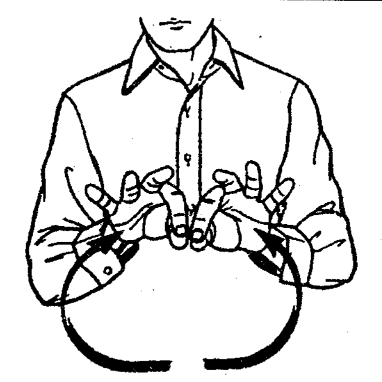
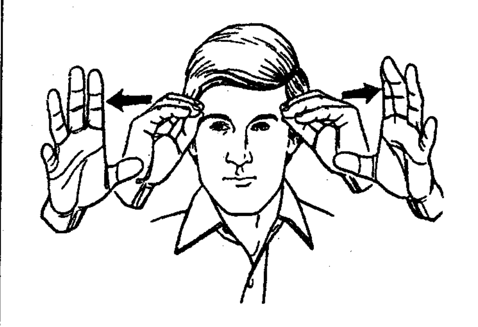
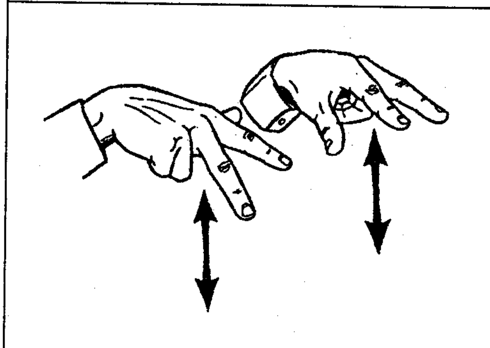
اجعل إصبع السبابة لليد اليسرى يشير لأعلى مع قبض باقى أصابع اليد ، ثم اسحب إصبعى السبابة و الإبهام لليد اليمنى من أسفل إلى أعلى على إصبع السبابة لليد اليسرى .



تماماً ـ تام ـ كامل

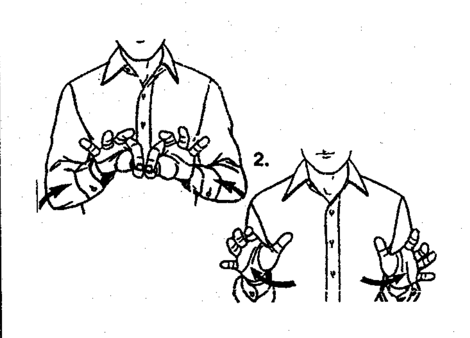
اجعل إصبع السبابة لكل يد ممتد للخارج مع جعل إصبع الوسطى يلامس إصبع الإبهام ، ثم اجعل اليدين متقابلتين بحيث تكون اليد اليسرى أسفل اليد اليمنى ، حرك اليدين تجاه بعضهما حتى تتلامس أطراف أصابع الوسطى لليدين .



محظوظ اجعل أصابع اليد اليمنى منحنيه قليلاً للداخل بحيث يلامس طرف إصبع الوسطى أسفل الذقن ، ثم حرك اليد للخارج مع تغيير وضعها لتصبح متجهة للخارج .	
مهم ـ ميزة ـ قيم ـ مفيد ـ ثمين اجعل أصابع اليدين منبسطتين وومواجهتين لأسفل مع صنع شكل دائرة بواسطة إصبعى السبابة و الإبهام لكل يد ، ثم اسحب اليدين معاً من الخارج للداخل لتصنعا شكل دائرة .	
مؤلم ـ فاجع ـ بشع ـ مؤثر ضع اليدين و أصابعهما منحنيه للداخل على جانبى الرأس بحيث تكون اليدين فى وضع متقابل ، ثم حرك اليدين فى نفس الوقت جانباً للخارج مع بسط أصابع اليدين .	
غير بارع ـ غير متقن ـ غير ملائم اجعل أصابع الإبهام والسبابة والوسطى لليدين منبسطة مع قبض باقى الأصابع بحيث تكون اليدين مواجهة لأسفل ، ثم حرك اليدين معاً لأسفل و لأعلى.	

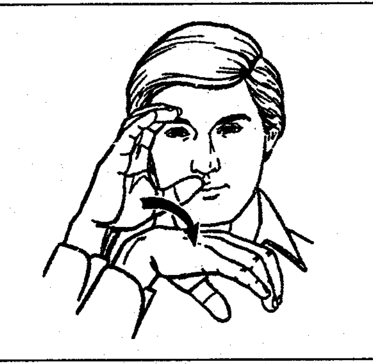
تافه - دون فائده

اجعل اليدين منبسطتين و مواجهتين لأسفل مع صنع شكل دائرتين بواسطة إصبعي السبابة و الإبهام لكل يد ، ثم حرك اليدين تجاه بعضهما حتى تتماس الدائرتين ، ثم حرك اليدين تجاه الخارج مع بسط أصابع اليدين و جعلهما مواجهتين لبعضهما .



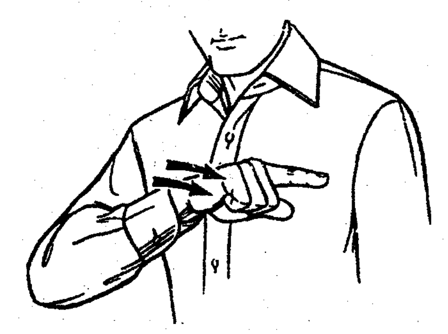
شاذ - ذو صفات غير عاديه

اجعل أصابع اليد اليمنى منحنيه للداخل قليلاً و في مستوى أمام الوجه ، ثم حرك اليد لأسفل من المعصم لتصبح اليد مواجهة لأسفل .



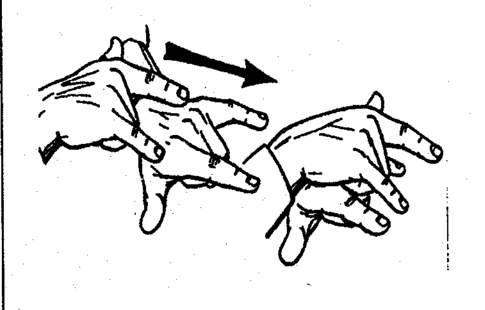
مذنب

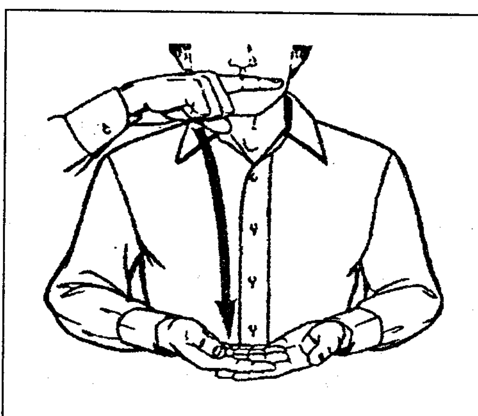
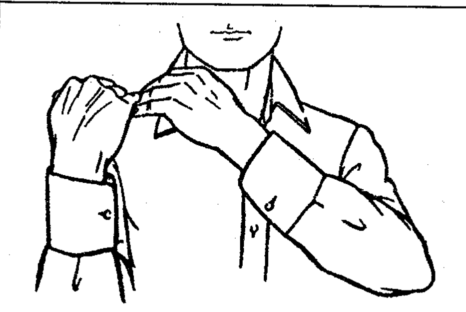
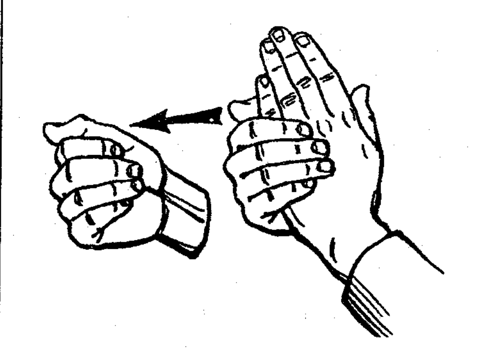
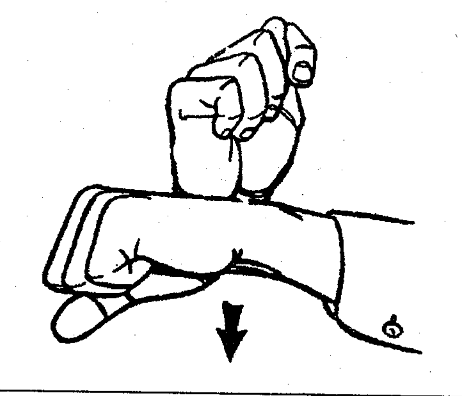
اجعل أصابع اليد اليمنى منقبضه مع مد إصبع السبابة و جعله يشير تجاه اليسار ، ثم حرك اليد تجاه اليسار عدة مرات .

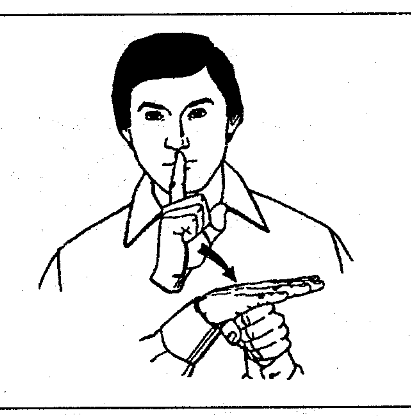
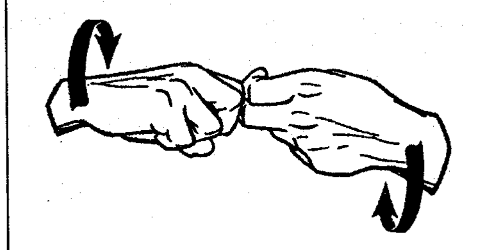
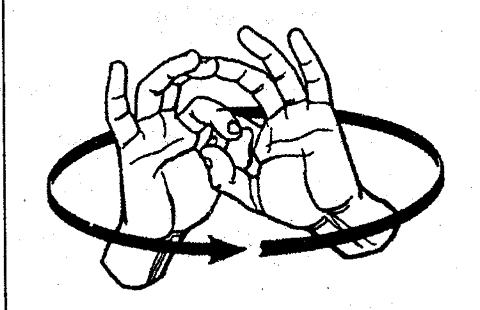
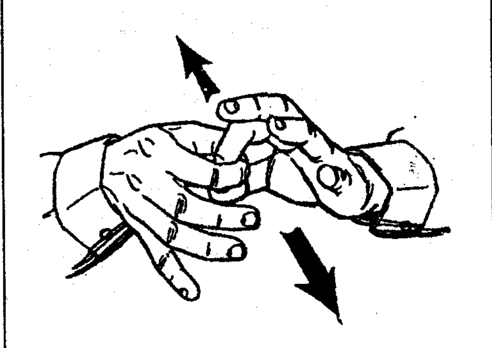


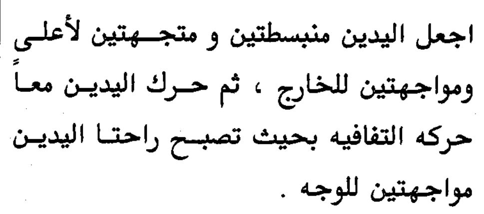
غشاش - مخادع - ماكر

اجعل أصابع اليدين مواجهتين لأسفل مع قبض إصبعي الوسطى و البنصر و بسط باقي أصابع اليد ، ثم اسحب اليد اليمنى فوق اليد اليسرى من الخلف للأمام.



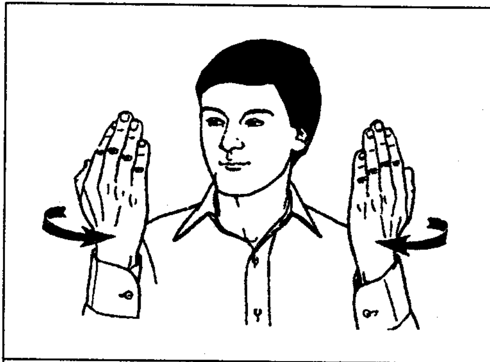
برهان ـ دليل ـ إمتحان اجعل اليد اليسرى منبسطة و مواجهة لأعلى واليد اليمنى منقبضه و يشير إصبع السبابة جهة اليسار ، ثم حرك اليد اليمنى لأسفل لتستقر أعلى راحة اليد اليسرى ومع جعلها منبسطة و مواجهة لأعلى .	
مسئولية ـ عبء ـ إلزام اجعل اليدين منبسطتين و مرتكزتين على الكتف الأيمن .	
خبير ـ مهاره ـ قادر اجعل اليد اليسرى منبسطة و متجهة لأعلى مع لف راحة اليد اليمنى حول حافة اليد اليسرى ، ثم اسحب اليد اليمنى للأمام .	
تقليد ـ حديث منقول اجعل اليدين منقبضتين بحيث تكون اليد اليسرى مواجهة لأسفل و اليد اليمنى متجهة لأعلى و اليدين متلامستين و فى وضع عمودى ، ثم حرك اليدين معاً لأسفل فى نفس الوقت .	

	**وعـــــد** اجعل اليد اليسرى منقبضة ومتجهــة للأمــام مع وضع إصبع السبابة لليد اليمنى أمام الفم و قبض باقى أصابع اليــد ، ثـم حـرك اليـد اليمنى لأسفل لترتكز على اليد اليسـرى مـع بسـط أصـابع اليـد و جعلـها مواجهـة لليـد اليسرى .
	**مشكله ـ معضله** اجعــل اليديــن منقبضتــين و متواجـــهتين ومتلامستين عند إصبعــى السـبابة والوسـطى مـع مـد إصبعـى السـبابة والوســطى قليــلاً للأمام، ثم لف اليديــن عكـس بعضـهما مـن المعصمين .
	**يــتـعــاون** اجعل أصابع اليدين منحنية قليـلاً للداخـل مع تشبيك إصبعى السبابة والإبــهام لليديــن لصنع دائرتين متشابكتين، ثم حرك اليديــن معاً حركة دائرية أفقية .
	**الترابط ـ الانتماء ـ القرابه** اجعل إصبعى السبابة و الإبهام لليدين علـى شكل دائرتين متشـابكتين معـاً ، ثـم حـرك اليدين معاً للأمام و للخلف عدة مرات .



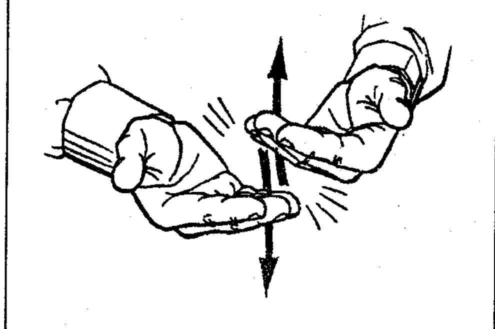
قارن ـ ناقض

اجعل اليدين منبسطتين و متجهتين لأعلى ومواجهتين للخارج ، ثم حرك اليدين معاً حركه التفافيه بحيث تصبح راحتا اليدين مواجهتين للوجه .



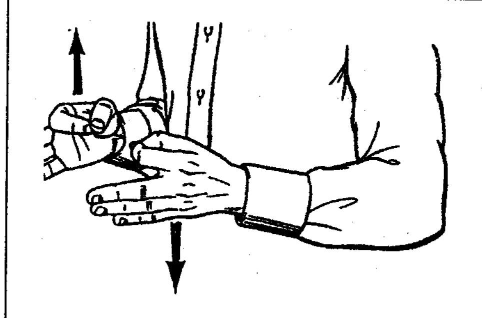
على أى حال ـ بغض النظر

اجعل اليدين منبسطتين و مواجهتين لأعلى، ثم حرك اليد اليسرى لأعلى ولأسفل مع جعلها تمس اليد اليمنى أثناء حركتها .



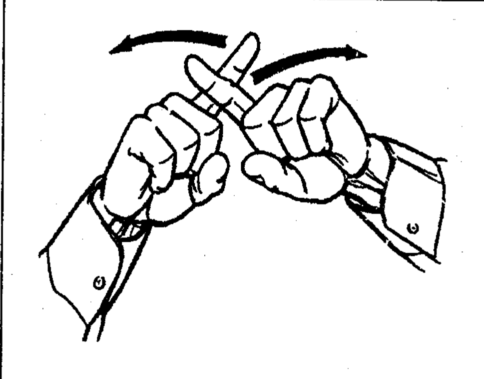
أداة الشرط "لو"

اجعل اليدين منبسطتين و متواجهتين ومتجهتين للأمام مع جعل إصبعى السبابة والإبهام لكل يد يصنع شكل دائرة ، ثم حرك اليدين لأعلى و لأسفل بالتبادل .



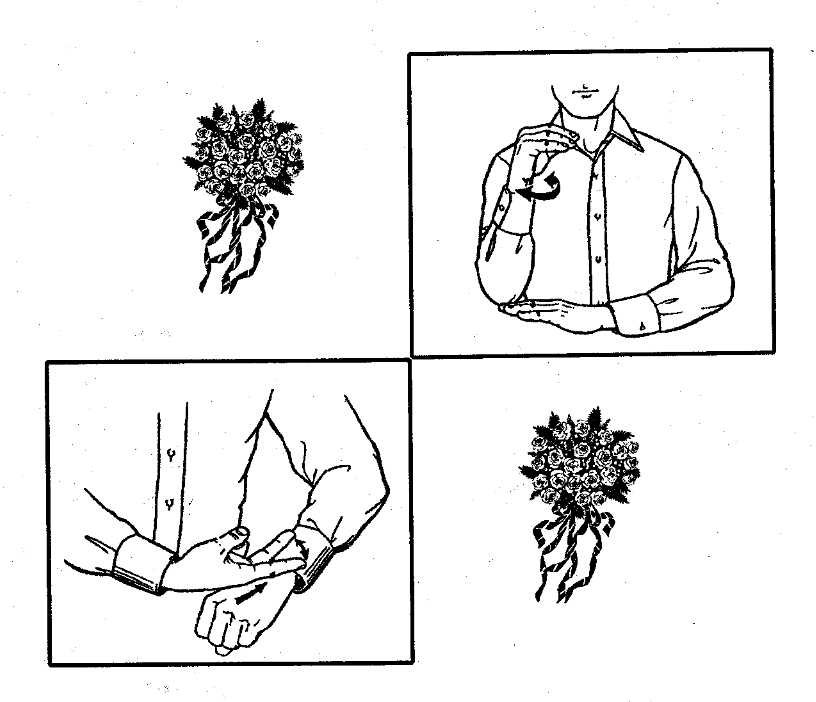
لكن ـ بالرغم من ـ على أن

اجعل اليدين منقبضتين و متجهتين لأعلى مع مد إصبعى السبابة لليدين وجعلهما متقاطعين ، ثم حرك اليدين بعيداً عن بعضهما معاً فى نفس الوقت.



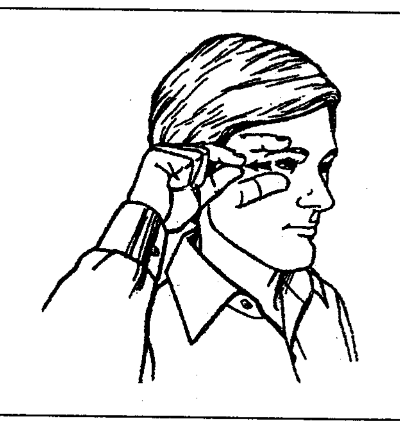
الفصل العاشر

التربية والوظائف ومفاهيم الاتصال



الكليه

اجعل اليدين مبسطتين و متواجهتين بحيث تكون اليد اليمنى أعلى اليد اليسرى مع تحريك اليد اليمنى حركه دائرية أفقية، ثم حرك اليد اليمنى جهة اليد اليسرى.

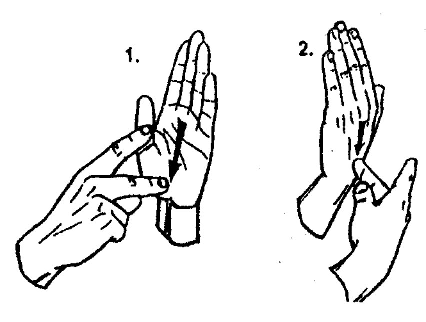


طالب جامعي

اجعل اليد اليمنى على الجانب الأيمن للوجه في مستوى العين منقبضة مع مد إصبعي السبابة و الإبهام للأمام، ثم اسحب اليد للخلف مع ضم إصبعي السبابة والإبهام.

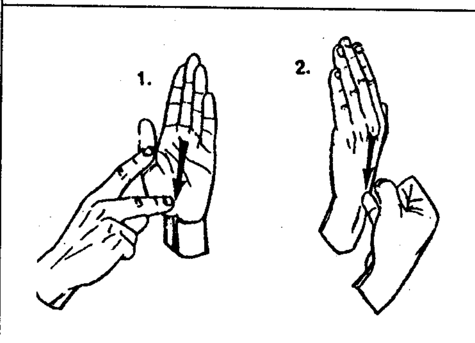
برنامج

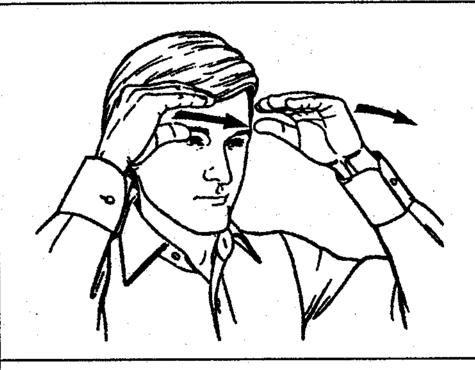
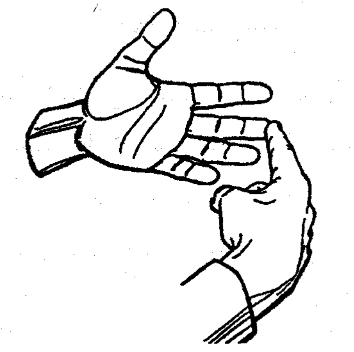
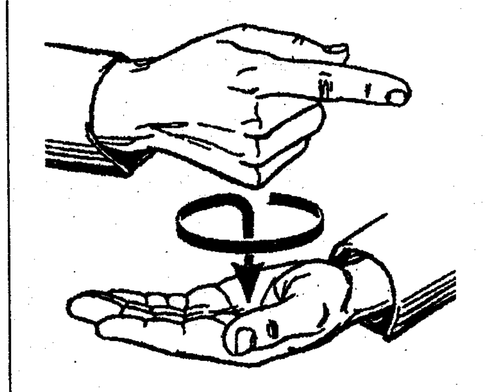
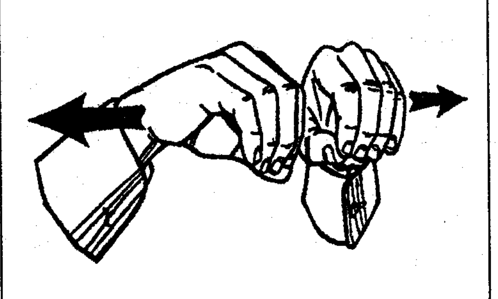
اجعل اليد اليسرى منبسطة و متجهة لأعلى، ثم مرر إصبعي السبابة والوسطى لليد اليمنى على راحة اليد اليسرى من أعلى لأسفل من الأمام ثم من الخلف .



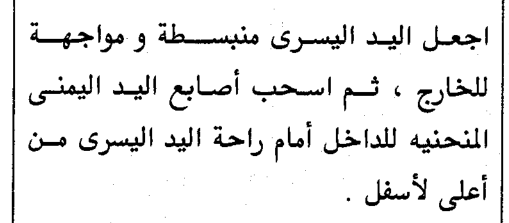
مشروع

اجعل اليد اليسرى منبسطة و متجهة لأعلى، ثم مرر إصبعي السبابة و الوسطى لليد اليمنى على راحة اليد اليسرى من أعلى لأسفل من الأمام ثم من الخلف مرر طرف إصبع الصغرى .

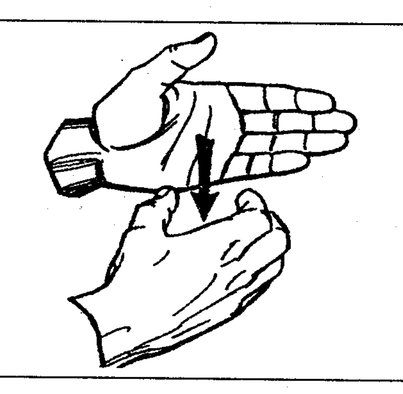


	**يعلم** اجعل اليدين فى مستوى على جانبى الرأس بحيث تكون أصابع اليدين منحنية قليلاً للداخل و أصابع كل يد مواجهة للابهام ، ثم حرك اليدين معاً للأمام .
	**الطالب بالسنة الثانية** اجعل اليد اليسرى منبسطة و متجهة للأمام، ثم ضع طرف إصبع السبابة اليمنى على طرف إصبع الوسطى لليد اليسرى .
	**التخرج** اجعل اليد اليسرى منبسطة و مواجهة لأعلى واليد اليمنى أعلى اليد اليسرى و منقبضه ويشير إصبع السبابة لها إلى جهة اليسار ، ثم حرك اليد اليمنى حركه دائرية أفقيه ثم لأسفل جهة راحة اليد اليسرى.
	**الشهاده العليا** اجعل أصابع اليدين منحنيه للداخل واليدين متجهتين للأمام ، ثم حرك اليدين بعيداً عن بعضهما للخارج فى نفس الوقت .

فصل فى كتاب



اجعل اليد اليسرى منبسطة و مواجهة للخارج ، ثم اسحب أصابع اليد اليمنى المنحنيه للداخل أمام راحة اليد اليسرى من أعلى لأسفل .



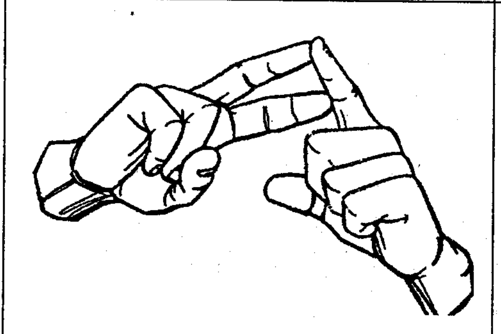
قطعه مقتبسة

اجعل إصبعى السبابة و الوسطى لليدين منحنيين قليلاً على شكل زاوية قائمة ومتقابلان مع قبض باقى أصابع اليدين ، ثم حرك اليدين من المعصمين حركة نصف دائريه .



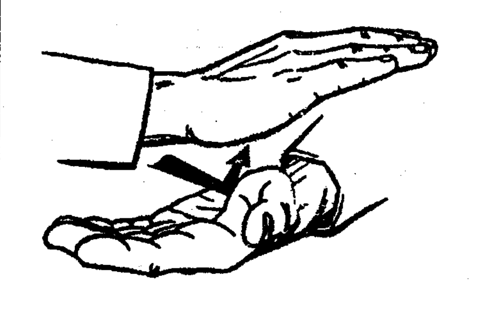
المصطلحات

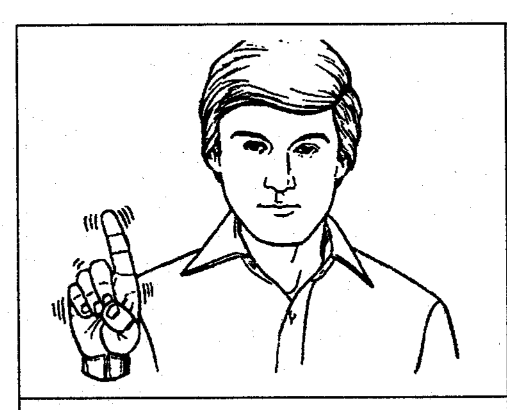
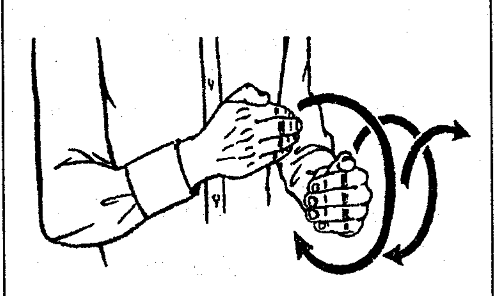
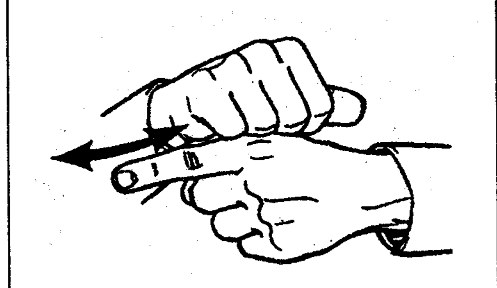
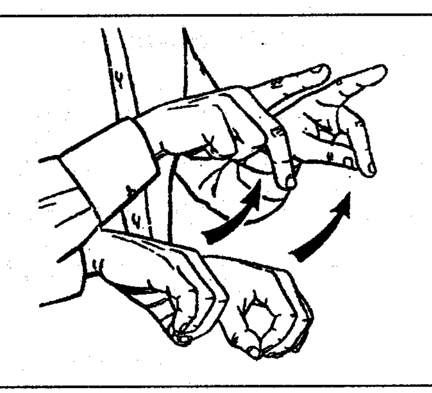
اجعل إصبع السبابة لليد اليسرى ممتد لأعلى مع قبض باقى أصابع اليد ، مع وضع أطراف إصبعى السبابة و الوسطى الممتدين لليد اليمنى على إصبع السبابة لليد اليسرى .

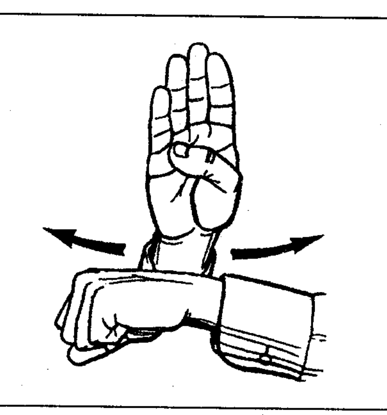
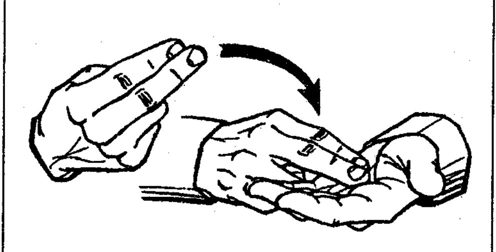
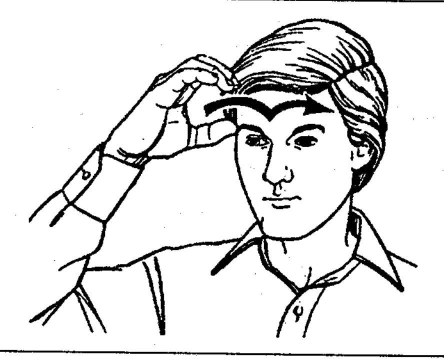
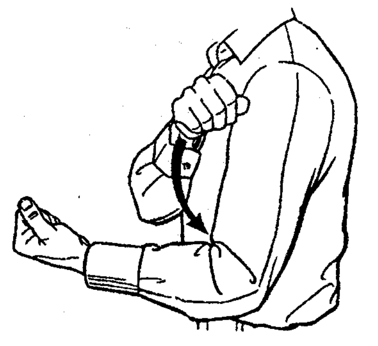


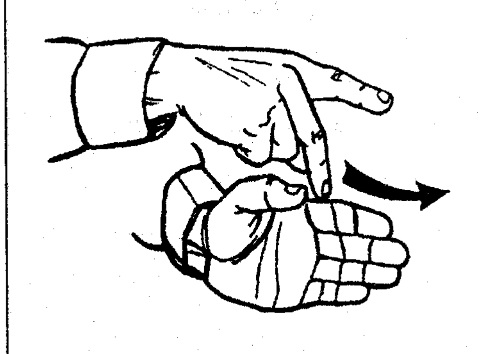
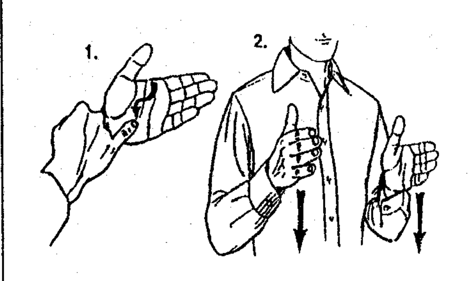
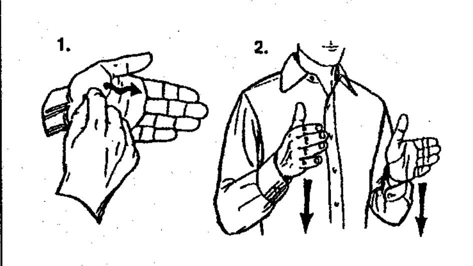
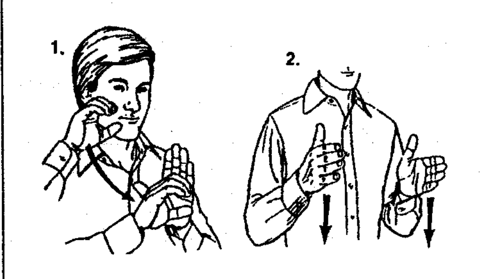
ورقـــه

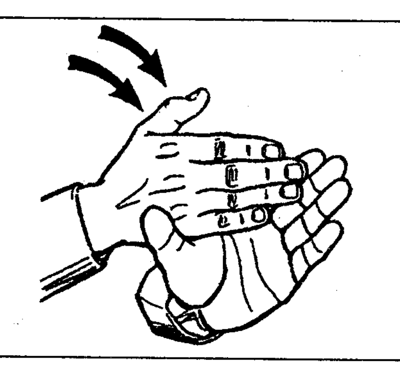
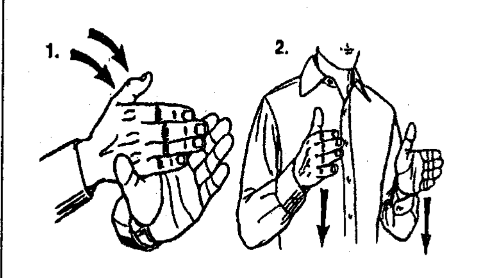
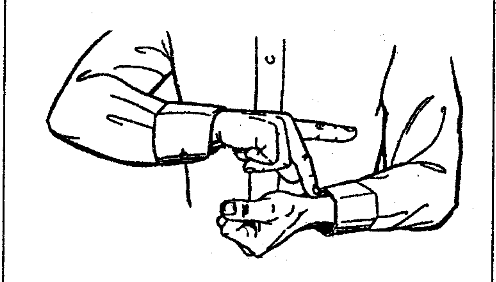
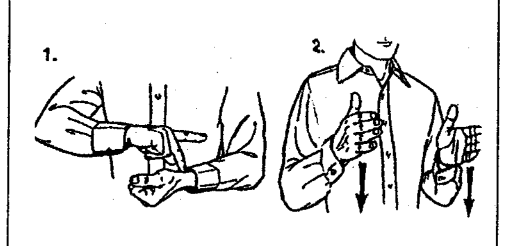
اجعل اليدين منبسطتين و متقابلتين بحيث تكون اليد اليمنى أعلى اليد اليسرى ، ثم حرك اليد اليمنى من اليمين إلى اليسار بحيث تتماس راحة اليدين معاً أثناء الحركه.

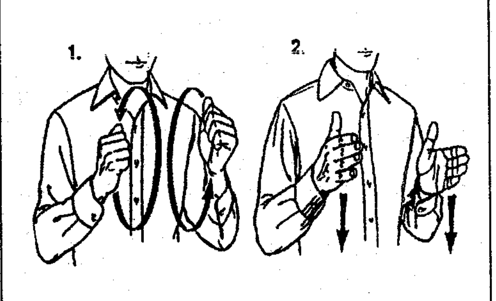
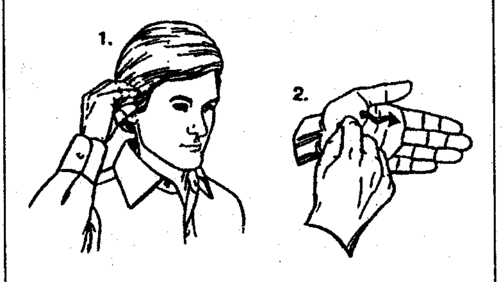
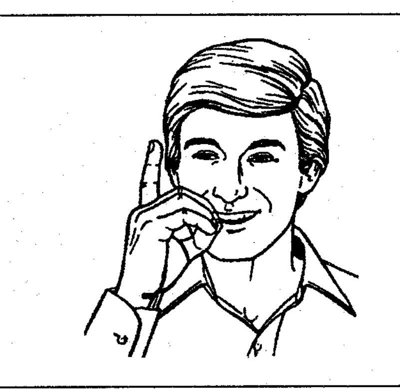
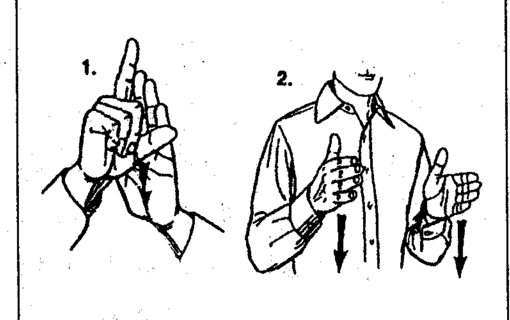


قــامــوس اجعل اليد اليمنـى منقبضـه مـع مـد إصبـع السـبابة لأعلـى ، ثـم حـرك اليـد حركـه اهتزازيه بسيطة .	
عمليه ـ إجراءات اجعل أصابع اليدين منحنيه قليـلاً للداخـل واليديـن مواجـهتين للداخـل ، ثـم حـرك اليدين بالتبادل حركه دورانية رأسية.	
يمارس ـ نظام اجعل اليد اليسرى منقبضـة مـع مـد إصبـع السـبابة للأمـام ، ثـم حـرك اليـد اليمنـى المنقبضة للأمام و للخلف على إصبع السبابة اليسرى .	
فرصه مناسبه اجعـل أصـابع اليديـن منحنيـة للداخـل ومواجـهتين لأسفل، ثم حركهما لأعلـى مـع مد إصبعى السبابة و الوسطى لليدين.	

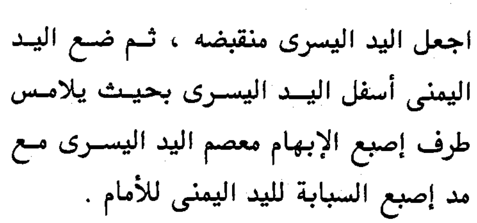
مشغول ـ منشغل بعمل معين اجعل اليد اليسرى منقبضة و مواجهة لأسفل مع وضع اليد اليمنى خلف اليد اليسرى و فى وضع عمودى مع جعل اليد اليمنى منبسطة ومواجهة للخارج و متجهة لأعلى ، ثم حرك اليد اليمنى من المعصم يميناً و يساراً .	
توقيع ـ تسجيل اجعل اليد اليسرى منبسطة و مواجهة لأعلى مع مد إصبعى السبابة و الوسطى لليد اليمنى ، ثم حرك اليد اليمنى ليستقر إصبعى السبابة و الوسطى على راحة اليد اليسرى .	
الحاسب الآلى اجعل أصابع اليد اليمنى منحنيه للداخل قليلاً و اليد فى مستوى الرأس ، ثم حرك اليد من اليمين إلى اليسار على مراحل مع خفض و رفع اليد قليلاً .	
السلطه ـ الطاقه اجعل اليد اليسرى منقبضة و متجهة للأمام واليد اليمنى منقبضه ومستقره على الجهه اليسرى للصدر، ثم حرك اليد اليمنى لتستقر على مرفق اليد اليسرى من الداخل.	

مهنه ـ مهنى ـ ذو كفاءه مهنيه اجعل اليد اليسرى منبسطة و متجهة جهة اليمين و مواجهة للخارج ، مع جعل إصبع السبابه لليد اليمنى ممتد للأمام و إصبع الوسطى ممتد لأسفل مع قبض باقى الأصابع ، ثم حرك اليد اليمنى من الخلف للأمام أعلى اليد اليسرى.	
الفنان ـ الرسام اجعل اليد اليسرى منبسطة و مواجهة للخارج، ثم حرك إصبع الصغرى لليد اليمنى على راحة اليد اليسرى من أعلى لأسفل ، ثم اجعل اليدين منبسطتين و متواجهتين ثم حركهما لأسفل فى نفس الوقت .	
الكاتب ـ المراسل الصحفى اجعل اليد اليسرى منبسطة و مواجهة للخارج، ثم حرك إصبع السبابة لليد اليمنى على راحة اليد اليسرى من الخلف للأمام ، ثم اجعل اليدين منبسطتين و متواجهتين ثم حركهما لأسفل فى نفس الوقت .	
المصور اجعل اليد اليسرى منبسطة و متجهة لأعلى ومواجهة للخارج ، ثم حرك اليد اليمنى المنحنيه قليلاً للداخل من على الجانب الأيمن للوجه لتستقر على راحة اليد اليسرى، ثم اجعل اليدين منبسطتين ومتواجهتين ثم حركهما لأسفل فى نفس الوقت .	

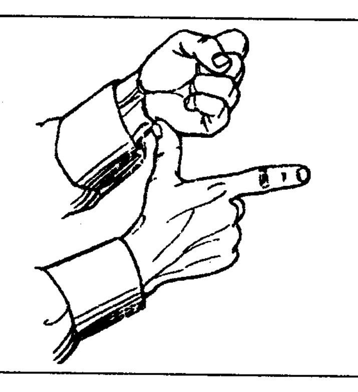
	**علم النفس** اجعل اليد اليسرى منبسطة و مواجهة للخارج و اليد اليمنى منبسطة و مواجهة للداخل و أعلى اليد اليسرى ، ثم حرك اليد اليمنى للأمام بين إصبعى الإبهام و السبابة لليد اليسرى.
 	**العالم النفسى** اجعل اليد اليسرى منبسطة و مواجهة للخارج و اليد اليمنى منبسطة و مواجهة للداخل وأعلى اليد اليسرى ، ثم حرك اليد االيمنى للأمام بين إصبعى الإبهام و السبابة لليد اليسرى ، ثم اجعل اليدين منبسطتين و متواجهتين ثم حركهما لأسفل فى نفس الوقت.
	**الطب النفس و العقلى** اجعل اليد اليسرى منقبضه و مواجهة لأعلى، و اجعل إصبع السبابة لليد اليمنى ممتد جهة اليسار و إصبع الوسطى ممتد لأسفل ، ثم ضع طرف إصبع الوسطى لليد اليمنى أعلى معصم اليد اليسرى .
 	**الطبيب النفسى و العقلى** اجعل اليد اليسرى منقبضة و مواجهة لأعلى، و اجعل إصبع السبابة لليد اليمنى ممتد جهة اليسار و إصبع الوسطى ممتد لأسفل ، ثم ضع طرف إصبع الوسطى لليد اليمنى أعلى معصم اليد اليسرى ، ثم اجعل اليدين منبسطتين و متواجهتين ثم حركهما لأسفل فى نفس الوقت .

ممثل۔ ممثله اجعل اليدين منقبضتين و متجهتين للأمام ، ثـم حركـهما حركـه دائريـه رأسيـه عكــس بعضـهما ، ثـم اجعــل اليديــن منبســطتين ومتواجهتين ثـم حركـهما لأسـفل فـى نفـس الوقت .	
سـكـرتـير اجعـل أصـابع اليـد اليمنـى منحنيـه قليــلاً للداخل و اليد على الجانب الأيمن للرأس ، ثم اجعل اليـد اليسـرى منبسـطة و مواجهـة للخارج ، و حرك إصبع السبابة لليد اليمنى على راحة اليد اليسرى .	
طبيب الأسنان اجعـل أصـابع اليـد اليمنـى منحنيـه قليــلاً للداخل مع مد إصبع السبابة لأعلـى و اليد على الجانب الأيمن للفم .	
الـمـحـامـى اجعل اليد اليسرى منبسطة و متجهة لأعلى و اليد اليمنى أمام راحة اليد اليسرى مع مد إصبعـى الســبابة و الإبــهام لليــد اليمنــى وتحريـك اليـد لأسـفل ، ثـم اجعـل اليديــن منبسطتين و متواجهتين ثم حركـهما لأسـفل فى نفس الوقت .	

المساعد

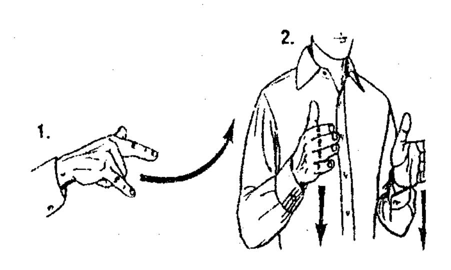


اجعل اليد اليسرى منقبضه ، ثم ضع اليد اليمنى أسفل اليد اليسرى بحيث يلامس طرف إصبع الإبهام معصم اليد اليسرى مع مد إصبع السبابة لليد اليمنى للأمام .



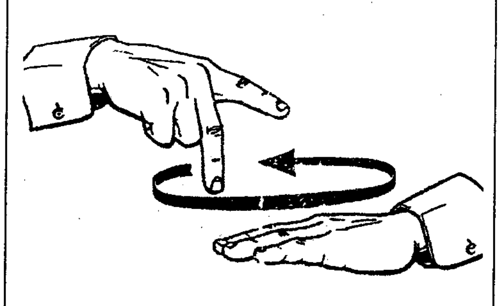
الطيار

اجعل إصبعى الوسطى و البنصر لليد اليمنى منقبضين مع مد باقى أصابع اليد للأمام ، ثم حرك اليد للأمام و لأعلى ، ثم اجعل اليدين منبسطتين و متواجهتين ثم حركهما لأسفل فى نفس الوقت .



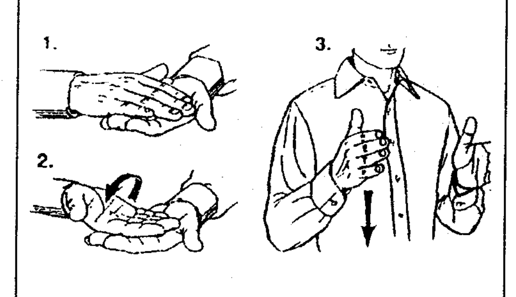
القاعده

اجعل اليد اليسرى منبسطة و مواجهة لأسفل ، و اليد اليمنى أعلى من اليد اليسرى مع مد إصبع السبابة للأمام و إصبع الوسطى لأسفل ، ثم حرك اليد اليمنى حركه دائريه أفقيه .

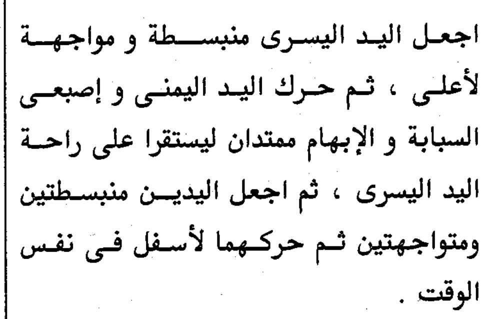


رئيس الطهاه

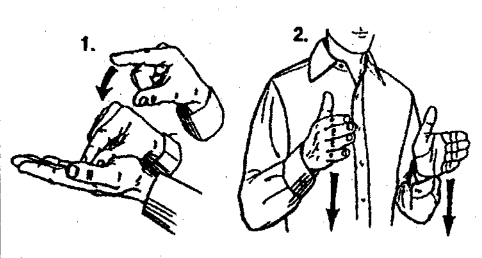
اجعل راحتى اليدين منبسطتين ومتواجهتين و اليد اليمنى أعلى اليد اليسرى، ثم إعكس وضع اليد اليمنى لتصبح مواجهة لأعلى ، ثم اجعل اليدين منبسطتين و متواجهتين ثم حركهما لأسفل فى نفس الوقت .



الطباعه ـ آلة الطباعه

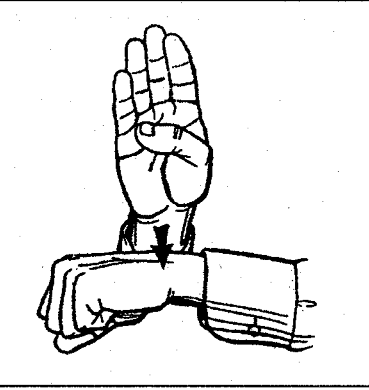


اجعل اليد اليسرى منبسطة و مواجهة لأعلى ، ثم حرك اليد اليمنى و إصبعي السبابة و الإبهام ممتدان ليستقرا على راحة اليد اليسرى ، ثم اجعل اليدين منبسطتين ومتواجهتين ثم حركهما لأسفل في نفس الوقت .



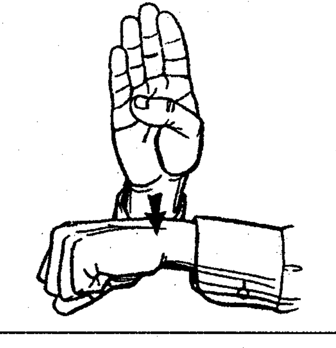
رئيس العمل

ضع اليد اليمنى على الكتف الأيمن مع جعل أصابع اليد منحنيه قليلاً لأسفل .



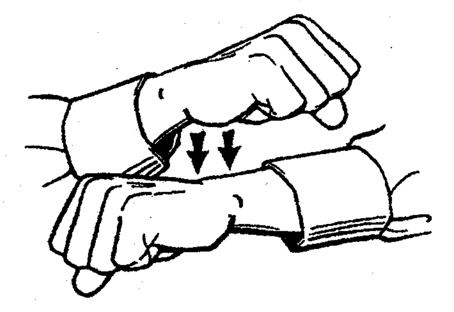
العمل الخاص

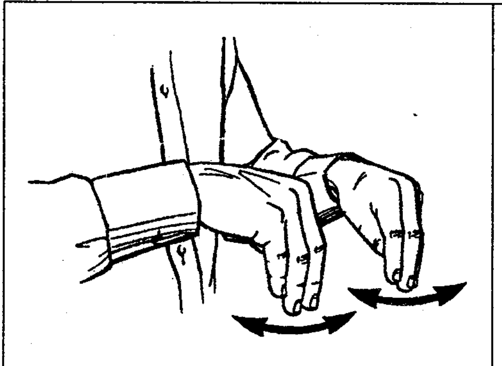
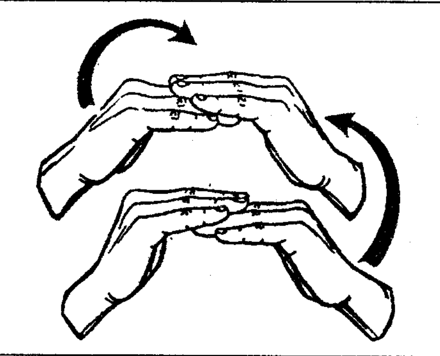
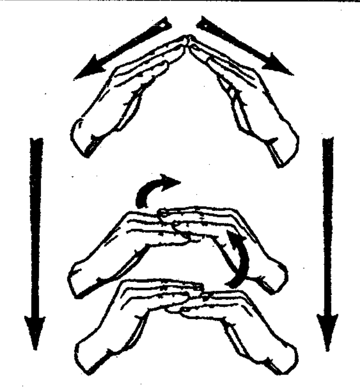
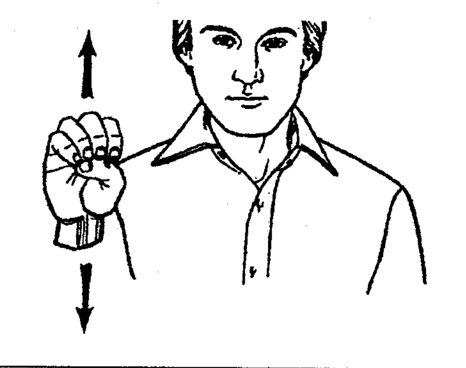
اجعل اليد اليسرى منقبضه و مواجهة لأسفل و اليد اليمنى خلف اليد اليسرى ومنبسطة و متجهة لأعلى و مواجهة للخارج، ثم حرك راحة اليد اليمنى تجاه معصم اليد اليسرى .



الوظيفه الحكوميه

اجعل اليدين منقبضتين و مواجهتين لأسفل و متقاطعتين بحيث تكون اليد اليمنى أعلى اليد اليسرى ، ثم حرك اليد اليمنى لأسفل تجاه معصم اليد اليسرى .

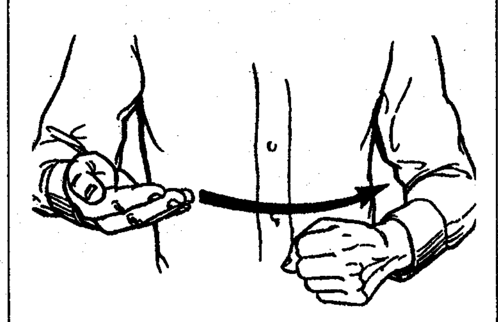


البيع ـ المتجر ـ المخزن اجعل أصابع اليدين منحنيه و مدلاه لأسفل، ثم حرك اليدين معاً للداخل وللخارج عدة مرات .	
عملية البناء ـ التكوين و الإنشاء اجعل أصابع اليدين منحنيتين قليلاً واليدين مواجهتين لأسفل بحيث تكون اليد اليمنى أعلى اليد اليسرى ، ثم حرك اليد اليسرى لتصبح أعلى اليد اليمنى و هكذا.	
المبنى اجعل أصابع اليدين منحنيتين قليلاً واليدين مواجهتين لأسفل بحيث تكون اليد اليمنى أعلى اليد اليسرى ، ثم حرك اليد اليسرى لتصبح أعلى اليد اليمنى و هكذا ثم اجعل أطراف أصابع اليدين متماسه ، ثم اسحب اليدين للخارج و لأسفل .	
الرافعه اجعل اليد اليمنى منقبضه و مواجهة للخارج و متجهة لأعلى ، ثم حرك اليد لأعلى ولأسفل .	

المستخدم ـ الموظف

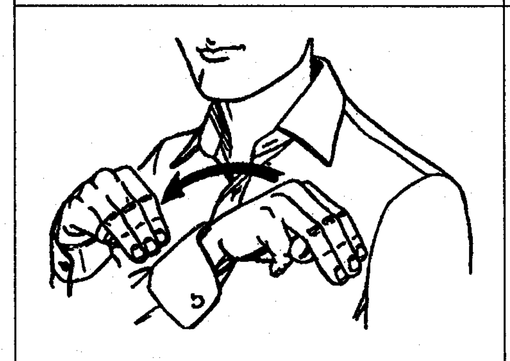
اجعل اليد اليمنى منبسطة و مواجهة لأعلى و ممتده للخـارج ، ثم حـرك اليد للداخـل تجاه الجسم .

يفصل من عمله



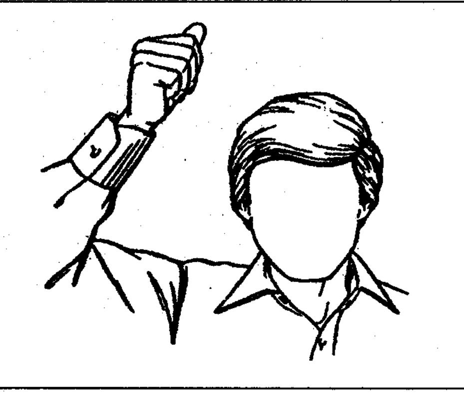
اجعل اليد اليسرى منقبضه و متجهة للأمـام و اليد اليمنى منبسطة و مواجهة لأعلى ، ثم حرك اليد اليمنى من اليمين إلى اليسار لتمـر أعلى اليد اليسرى .

العضو ـ عضو فى تنظيم أو هيئه

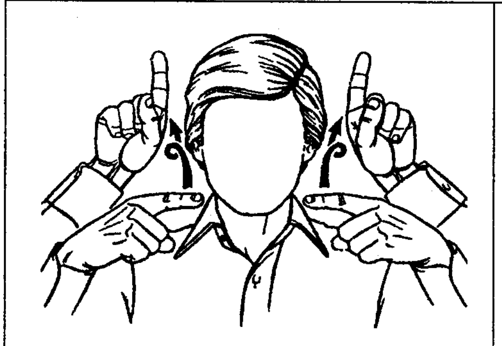
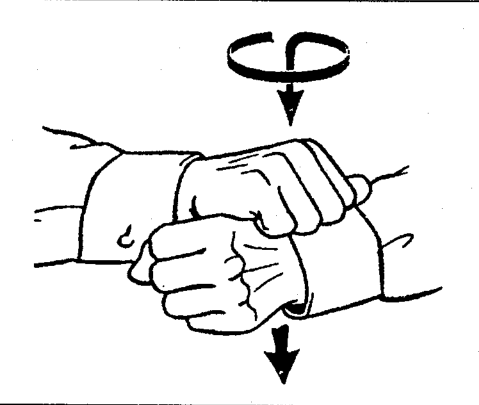
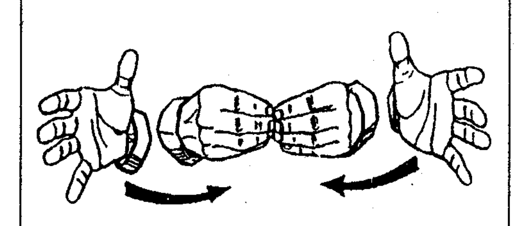
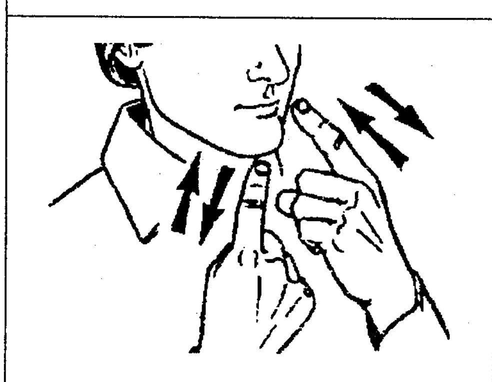


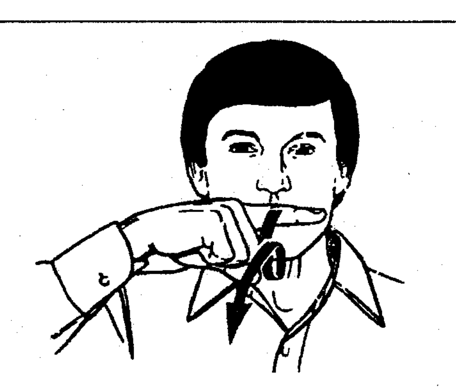
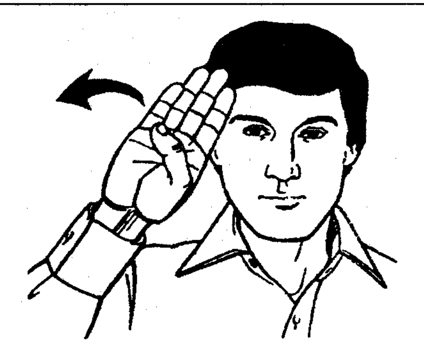
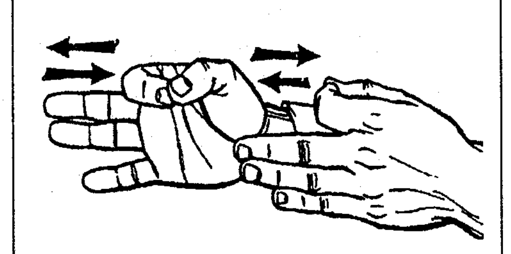
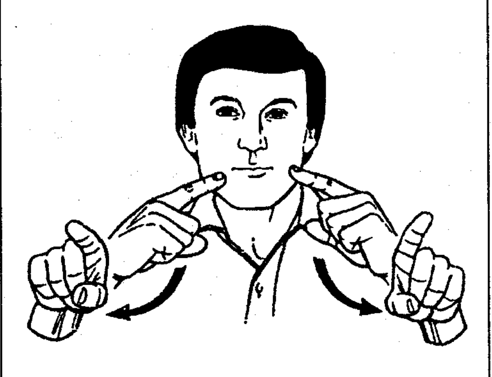
ضع اليد اليمنى بالقرب من الجهه اليسـرى من الصدر و الأصابع منحنيـه لأسفل ، ثـم حرك اليـد للخـارج و كـأنك تخـرج تحقيـق شخصيه من جيبك .

الـرئـيـس



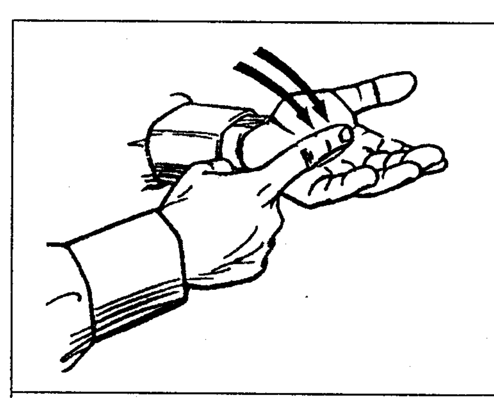
اجعل اليد اليمنى منقبضه و متجهـة لأعلـى وعلى مستوى أعلى من الرأس .

نجاح.إنجاز.توفيق اجعل أصابع اليدين منقبضتين و إصبعى السبابة متقابلين و اليدين فى مستوى أمام الوجه ، ثم حرك اليدين لأعلى مع لف اليدين ليشير إصبعى السبابة لأعلى .	
فرصه.ارتباط.استبقاء اجعل اليدين منقبضتين و اليد اليمنى أعلى من اليد اليسرى ، ثم حرك اليد اليمنى حركه دائريه أفقيه ثم لأسفل لتستقر على اليد اليسرى المنقبضه ، ثم حرك اليدين لأسفل .	
لقاء.إجتماع اجعل اليدين منبسطتين و متجهتين للخارج و متقابلتين ، ثم حركهما لتصبح أطراف أصابع اليدين متماسه.	
محادثه.مقابله شخصيه اجعل إصبعى السبابة لليدين يشيرا للفم وباقى أصابع اليدين منقبضه ، ثم حرك اليدين لأعلى و لأسفل بالتبادل .	

يتكلم ـ يخبر عن شئ اجعل إصبع السبابة لليد اليمنى أمام الفم يشير إلى اليسار ، ثم حرك اليد لأسفل مع تحريكها حركه دورانيه واحده .	
الترحيب ـ التحيه اجعل اليد اليمنى منبسطة و مواجهة للخارج مع ضم إصبع الإبهام إلى راحة اليد، ثم ضع اليد على الجانب الأيمن للجبهه ، ثم حركها للخارج .	
الشرح ـ الوصف ـ التحديد اجعل إصبعى السبابة و الإبهام لليدين على شكل دائرتين مع مد باقى أصابع اليدين للأمام ، ثم حرك اليدين للأمام و للخلف .	
يعلن ـ يذيع ـ يدعى اجعل إصبعى السبابة لليدين يشيرا إلى الفم، ثم حرك اليدين لأسفل وللخارج .	

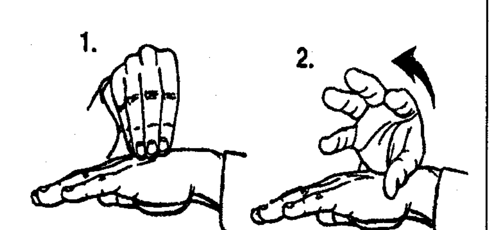
يـنـاقـش

اجعـل اليـد اليسـرى منبســطة و مواجهــة لأعلى ، ثم حرك إصبع السبابة لليد اليمنى ليستقر على راحة اليد اليسرى عدة مرات .



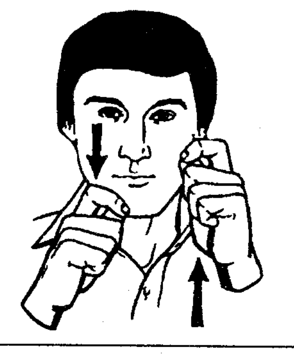
النصيحه ـ ينصح ـ يستشير

اجعـل اليـد اليسـرى منبســطة و مواجهــة لأسفل ، و أصـابع اليـد اليمنـــى منحنيــه لأسفل بحيث تلامس أطراف الأصـابع ظـهر راحة اليد ، ثم حرك اليد اليمنى للأمام مع مد أصابعها بعيداً عن بعض .



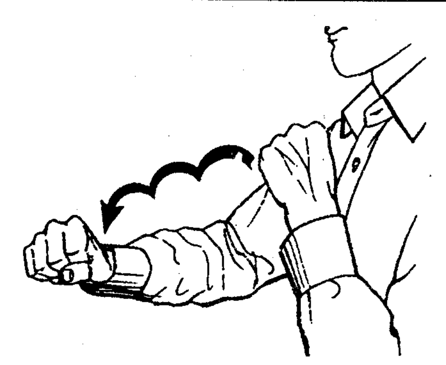
التعبير عن شئ معين

اجعل اليدين منقبضتين و متجــهتين لأعلـى مع مد إصبعــى السبابة قليـلاً لأعلـى ، ثـم حرك اليدين لأعلى و لأسـفل بالتبـادل أمـام الوجه .



يبالغ ـ المبالغه

اجعل اليدين منقبضتين أمام الصــدر بحيـث تكون اليد اليمنى للخارج ، ثـم حـرك اليـد اليمنى تجاه الخارج على مراحل .

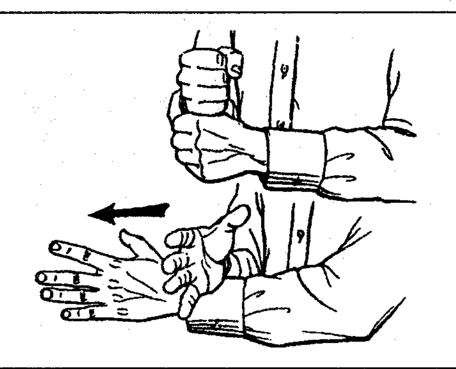


يوبخ ـ يؤنب

اجعـل إصبـع السـبابة لليـد اليمنـى يشـير للخارج ، ثـم حركـه لأعلـى و لأسـفل عـدة مرات .

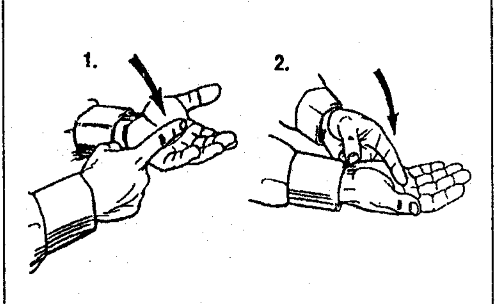
يـصيـح

اجعل اليدين منقبضتين و اليد اليمنى أعلـى اليد اليسـرى ، ثـم ضـع اليديـن فـى وضـع متقاطع عند المعصمين مع بسط أصابع اليدين و حركهما للأمام.



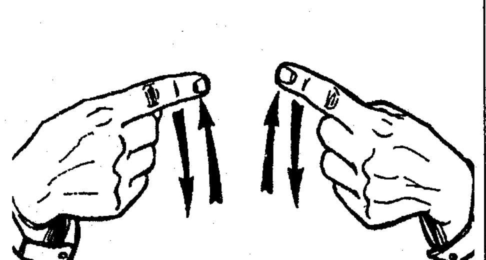
الإثبات ـ المجادله

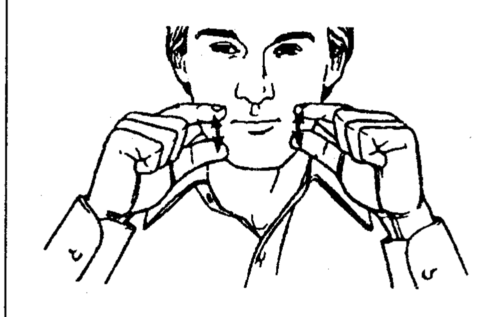
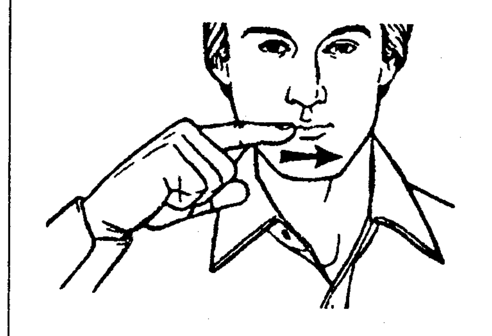
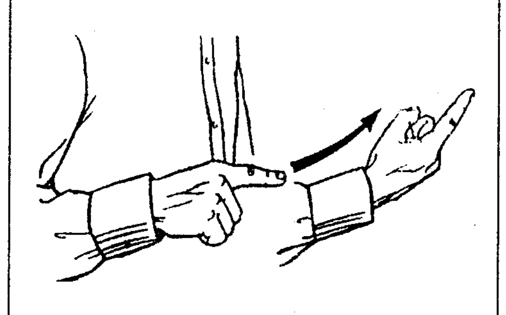
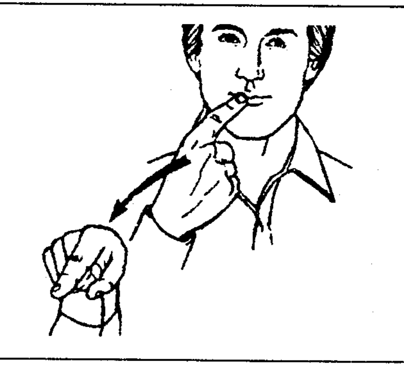
اجعـل اليـد اليسرى منبسـطة و مواجهـة لأعلى ثم حرك إصبع السـبابة لليـد اليمنـى ليستقر على راحة اليد اليسرى ، ثـم اجعـل اليد اليمنـى منبسـطة و مواجهـة لأعلـى ثـم حرك إصبـع السـبابة لليـد اليسـرى ليسـتقر على راحة اليد اليمنى .



يتشاجر ـ يتنازع

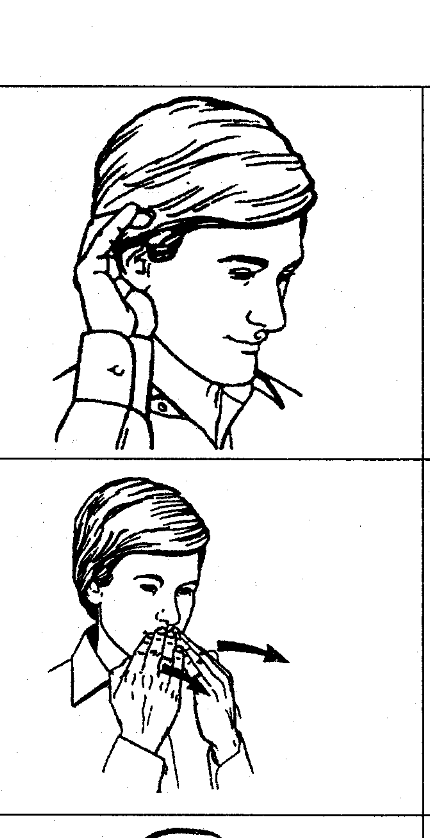
اجعـل إصبعـى السـبابة لليديـن ممتديـن للداخل و متقـابلين علـى مسـافة قريبـه مـن بعضـهما ، ثـم حركـهما بالتبـادل لأعلـى ولأسفل عدة مرات .



شائعه ضع اليدين على جانبى الفم ، مع قبض أصابع اليدين و مد إصبعى السبابة و الإبهام لكل يد ، ثم حرك إصبعى السبابة و الإبهام لكل يد تجاه بعضهما و للخارج عدة مرات .	
أكذوبه اجعل إصبع السبابة لليد اليمنى يشير جهة اليسار أمام الفم ، ثم حرك اليد تجاه اليسار.	
السب اجعل إصبع السبابة لليد اليمنى ممتد للأمام مع قبض باقى أصابع اليد و جعلها مواجهة لأسفل ، ثم حرك اليد لأعلى و للأمام مع لف اليد لتصبح مواجهة لأعلى .	
الأمر-يأمر ضع طرف إصبع السبابة لليد اليمنى على الفم مع قبض باقى أصابع اليد ، ثم حرك اليد للخارج مع جعل إصبع السبابة يشير للخارج .	

السمع

اجعل أصابع اليد اليمنى منحنيه للخارج قليلا بحيث تكون محيطه بالأذن اليمنى من الخلف .





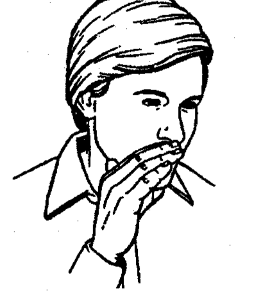
التحيه

ضع أطراف أصابع اليدين على الفم واليدين منبسطتين و مواجهتين لأسفل ، ثم حرك اليدين معا للخارج ، و من المفضل أن يبتسم الوجه أثناء تأدية هذه الإشاره .



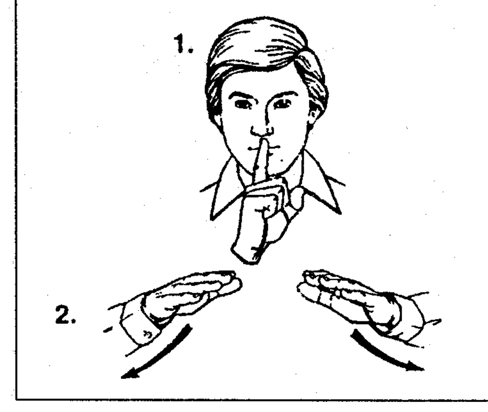
الهمس-يهمس

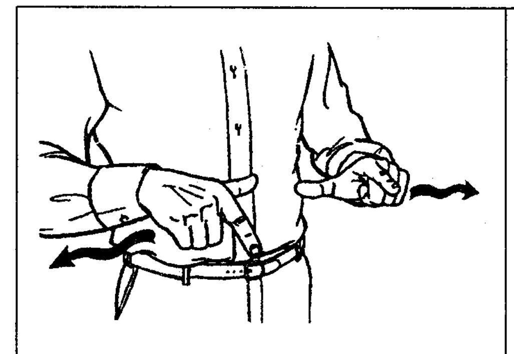
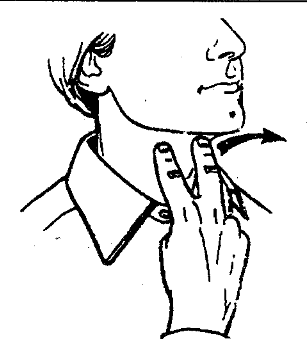
ضع اليد اليمنى على الجانب الأيمن للفم بحيث تكون أصابعها منحنيه قليلا للداخل.

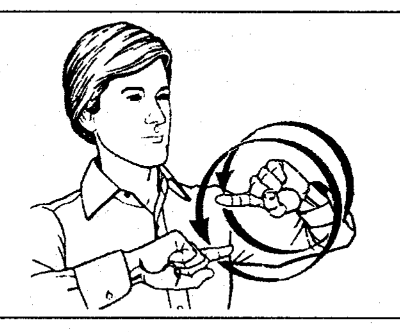
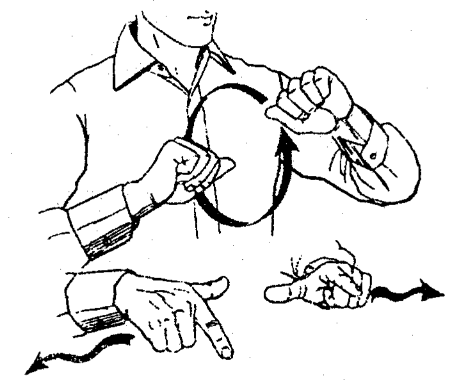
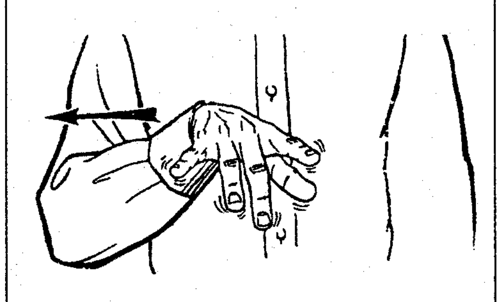
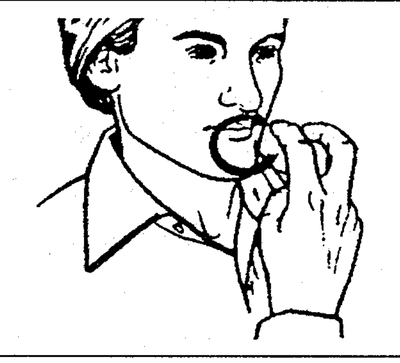


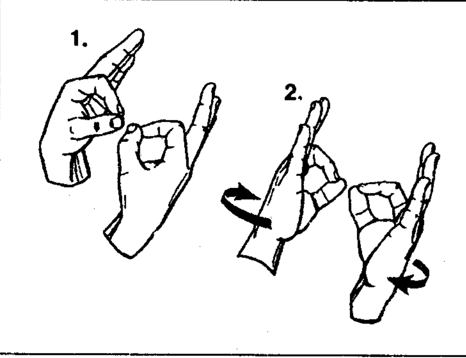
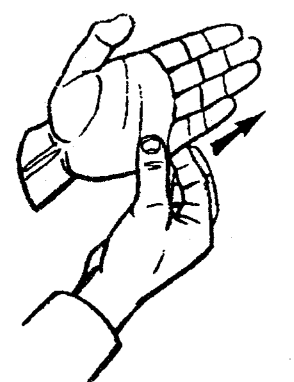
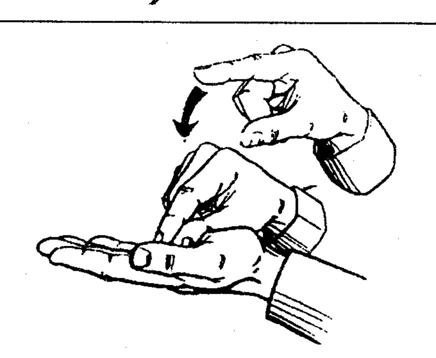
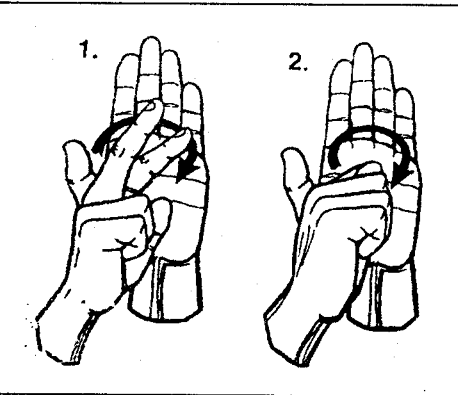
هادئ-مسالم-مطمئن

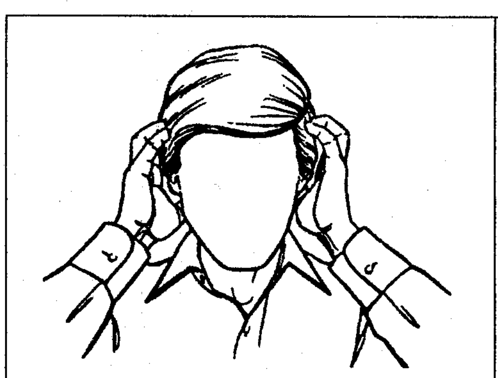
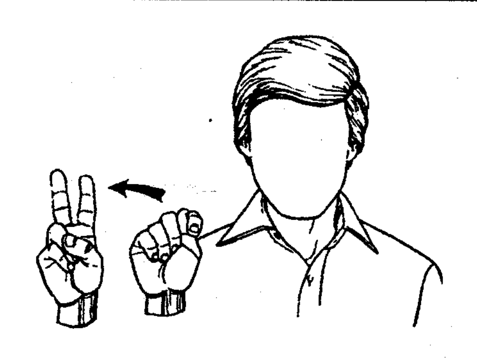
اجعل إصبع السبابة لليد اليمنى متجه لأعلى مع قبض باقى أصابع اليد و وضع السبابة على الفم ، ثم اجعل اليدين منبسطتين و مواجهتين لأسفل مع تحريكهما جهة الجانبين و لأسفل .



	**اللغه ـ اللسان** اجعل اليدين منقبضتين و متجهتين للخارج، مع مد إصبعى السبابة و الإبهام لكل يد ، ثم حرك اليد اليمنى جهة اليمين و اليد اليسرى جهة الأمام حركه تموجيه.
	**الصوت** اجعل أصابع اليد اليمنى منقبضه مع مد إصبعى السبابة و الوسطى لأعلى و وضعهما أسفل الذقن أمام الحنجره ، ثم حرك اليد للخارج .
	**سمعى ـ سماعى** اجعل اليد اليمنى منقبضه مع مد إصبع الإبهام و اليد فى مستوى الأذن اليمنى ، ثم حرك اليد حركه دائريه .
	**حديث ـ محاضره ـ شهاده** اجعل اليد اليمنى منبسطة و متجهة للأمام و فى مستوى قريب من الرأس ، ثم حرك اليد لأعلى و لأسفل .

لـغـة الإشـاره اجعل اليدين منقبضتين و إصبعى السبابة ممتدين و متواجهين أمام الصدر ، ثم حرك اليدين بالتبادل حركة دورانية رأسية .	
لغة الإشارة الأمريكيه اجعل اليدين منقبضتين و متواجهتين أمام الصدر ، ثم حرك اليد اليمنى حركه دورانيه ، ثم اجعل اليدين منقبضتين ومتجهتين للخارج ، مع مد إصبعى السبابة و الإبهام لكل يد ، ثم حرك اليد اليمنى جهة اليمين و اليد اليسرى جهة الأمام حركه تموجيه .	
الهجاء ـ حروف الهجاء اجعل أصابع اليد اليمنى منحنيه قليلاً واليد مواجهة لأسفل ، ثم حرك اليد حركه اهتزازيه ثم حركها جهة اليمين.	
قراءة الشفاه ـ شفهى اجعل إصبعى السبابة و الإبهام لليد اليمنى منحنيين على شكل زاوية قائمة مع قبض باقى أصابع اليد ، مع وضع اليد أمام الفم ثم حرك اليد حركه دورانيه رأسيه .	

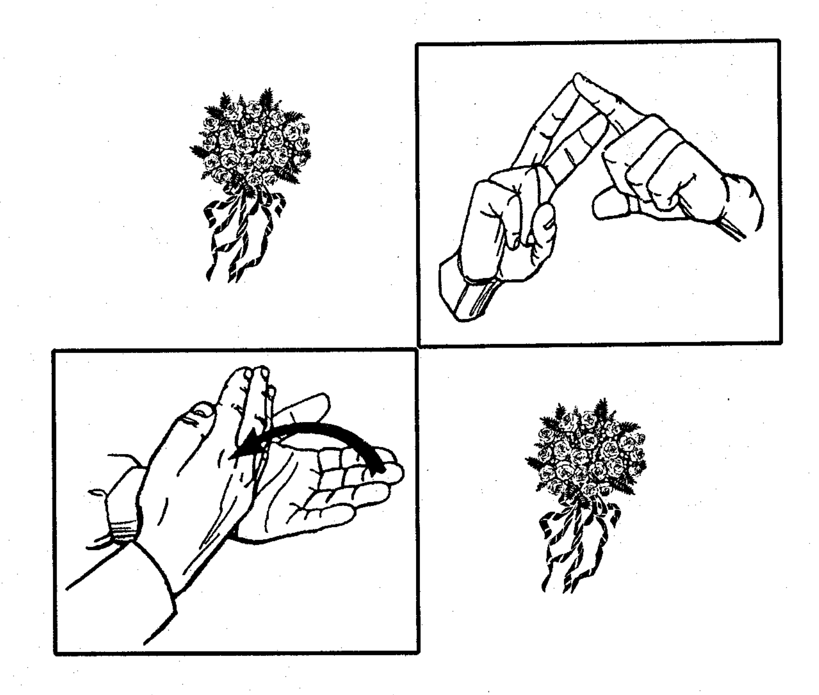
الترجمه ـ الشرح اجعل أصابع اليدين منبسطتين و اليدين متواجهتين مع صنع شكل دائرتين بواسطة إصبعي السبابة و الإبهام لكل يد ، ثم أدر اليدين لتتبادلا مكانهما .	
مجله ـ كتيب ـ كتالوج اجعل اليد اليسرى منبسطة و مواجهة للخارج مع وضع اليد اليسرى بين إصبعي السبابة و الإبهام لليد اليمنى ، ثم حرك اليد اليمنى أسفل اليد اليسرى من الخلف للأمام.	
جريده ـ مطبوعات ـ منشورات اجعل اليد اليمنى منبسطة و مواجهة لأعلى مع مد إصبعي السبابة و الإبهام لليد اليمنى، ثم حرك اليد اليمنى لأسفل ليستقر إصبعي السبابة و الإبهام على راحة اليد اليمنى .	
شريط الفيديو اجعل اليد اليسرى منبسطة و متجهة لأعلى و مواجهة للخارج ، مع مد إصبعي السبابة و الوسطى لليد اليمنى و قبض باقى أصابع اليد ، ثم حرك اليد اليمنى حركه دورانيه أمام اليد اليسرى ، ثم إقبض أصابع اليد اليمنى و حركها حركه دورانيه مره أخرى .	

الـراديـــو ضع اليدين و الأصابع منحنية للداخل علــى الأذنين بحيث تكون اليد اليمنى علـى الأذن اليمنى و اليد اليسرى على الأذن اليسرى .	
الـتـلـيـفـزيـون اجعل اليـد اليمنـى منقبضـه و فـى مسـتوى الكتف اليمنى و مواجـهة للخارج ، ثم حرك اليد جهة اليمـين مـع مـد إصبعـى السـبابة والوسطى .	



الفصل الحادى عشر

الأعداد والمال والكميات

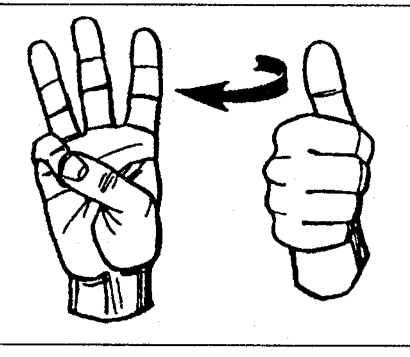
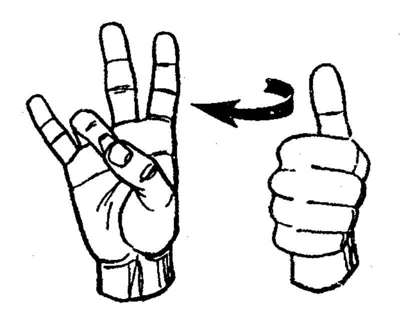
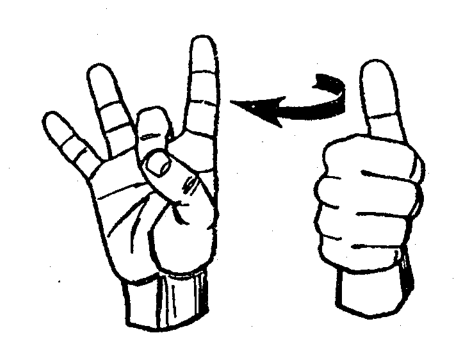
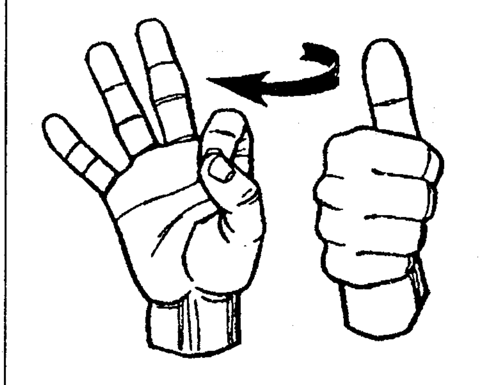


الصفر اصنع شكل دائره من خلال ضم أصابع اليد اليمنى أمام إصبع الإبهام ، مع جعل اليد متجهه لأعلى .	
الرقم (١) اجعل أصابع اليد اليمنى منقبضه مع مد إصبع السبابه لأعلى .	
الرقم (٢) اجعل أصابع اليد اليمنى منقبضة مع مد إصبعى السبابه و الوسطى لأعلى.	
الرقم (٣) اجعل أصابع الإبهام و السبابه و الوسطى لليد اليمنى ممتده لأعلى مع قبض باقى أصابع اليد .	

الرقم (٤) اجعل أصابع اليد اليمنى ممتـده لأعلـى مـع ضم إصبع الإبهام إلى راحة اليد .	
الرقم (٥) اجعل أصابع اليد اليمنى ممتده لأعلى و اليد منبسطه و متجهه لأعلى .	
الرقم (٦) اجعل أصابع السبابه و الوسطى و البنصر لليد اليمنى ممتـده لأعلـى مـع ضـم إصبعـى الإبهام و الصغرى إلى راحة اليد .	
الرقم (٧) اجعل أصابع اليد اليمنى ممتـده لأعلـى مـع ضم إصبعى الإبهام و البنصر إلى راحة اليد.	

الرقم (٨) اجعل أصابع اليد اليمنى ممتــده لأعلـى مـع ضم إصبعى الإبهام و الوسطى إلى راحة اليد.	
الرقم (٩) اجعل أصابع اليد اليمنى ممتــده لأعلـى مـع ضم إصبعى السبابه و الإبهام إلى راحة اليد.	
الرقم (١٠) اجعل اليد اليمنى منقبضه ومتجهــه للخــارج مع مد إصبعٍ الإبهام لأعلى وتحريك اليد من المعصم يميناً و يساراً .	
الرقم (١١) اجعل اليد اليمنى منقبضه و متجهه لأعلى، ثم مد إصبع السبابه لأعلى.	

الرقم (١٢) اجعل اليد اليمنى منقبضة و متجهة لأعلى، ثم مد إصبعى السبابه و الوسطى لأعلى.	
الرقم (١٣) اجعل اليد اليمنى منقبضة و متجهة لأعلى، ثم مد أصابع الإبهام و السـبابة و الوسطى لأعلى .	
الرقم (١٤) اجعل اليد اليمنى منقبضة و متجهة لأعلى، ثم مد أصابع السبابة و الوسـطى و الإبـهام والبنصر لأعلى و ضم إصبـع الإبـهام لراحـة اليد .	
الرقم (١٥) اجعل اليد اليمنى منقبضة و متجهة لأعلى، ثم مد أصابع اليد لأعلى .	

	**الرقم (١٦)** اجعل اليد اليمنى منقبضه و متجهـة للأمـام مع مد إصبع الإبهام لأعلى ، ثم حرك اليـد للأمـام مـع مـد أصابع السبابه و الوسـطى والبنصـر و ضـم إصبعـى الإبـهام و الصغـرى لراحة اليد .
	**الرقم (١٧)** اجعل اليد اليمنى منقبضه و متجهـة للأمـام مع مد إصبع الإبهام لأعلى ، ثم حرك اليـد للأمـام مـع مـد أصابع السبابه و الوسـطى والصغـرى و ضـم إصبعـى الإبـهام و البنصـر لراحة اليد .
	**الرقم (١٨)** اجعل اليد اليمنى منقبضه و متجهـة للأمـام مع مد إصبع الإبهام لأعلى ، ثم حرك اليـد للأمـام مـع مـد أصابع السـبابه و البنصـر والصغرى و ضم إصبعـى الإبـهام و الوسـطى لراحة اليد .
	**الرقم (١٩)** اجعل اليد اليمنى منقبضه و متجهـة للأمـام مع مد إصبع الإبهام لأعلى ، ثم حرك اليـد للأمـام مـع مـد أصابع الوسـطى و البنصـر والصغرى و ضـم إصبعـى الإبـهام و السـبابه لراحة اليد .

الرقم (٢٠)

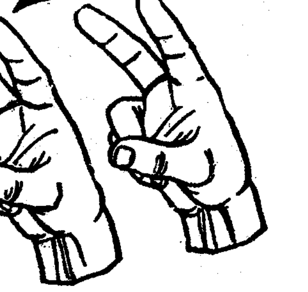
اجعل اليد اليمنى منقبضه و متجهــه للأمـام مع مد إصبعى السبابه و الإبهام ، ثم حـرك اليد جهة اليمين مـع ضـم إصبعـى السـبابه والإبهام .

الرقم (٢١)

اجعل اليد اليمنى منقبضه و متجهــه لأعلـى مع مد إصبعى السبابه و الإبهام ، ثم حـرك اليـد جهــة اليمـين مع ضـم إصبع الإبــهام لراحة اليد .

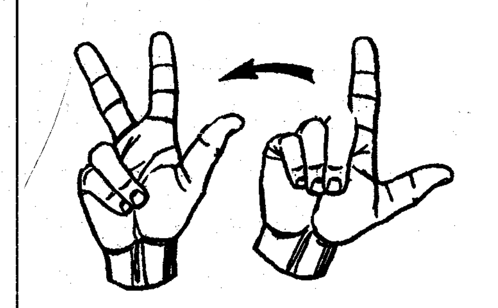
الرقم (٢٢)

اجعل اليد اليمنى منقبضــه مـع مـد إصبعـى السبابه و الوسطى لأعلـى ، ثـم حـرك اليـد جهة اليمين مع توقف اليد المفاجئ .

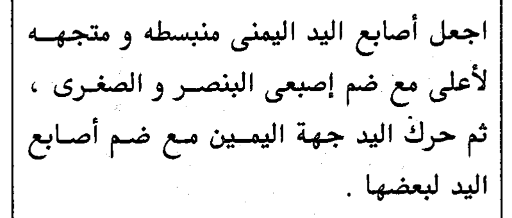


الرقم (٢٣)

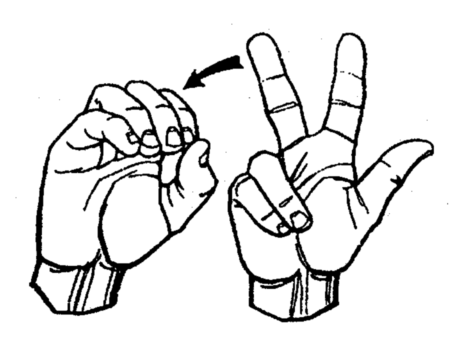
اجعل اليد اليمنى منقبضه و متجهــه لأعلـى مع مد إصبعى السبابه و الإبهام ، ثم حـرك اليد جهة اليمين مع مد إصبع الوسطى .



الرقم (٣٠)

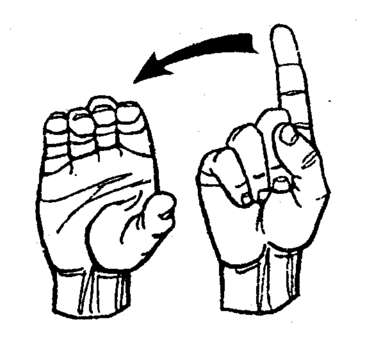


اجعل أصابع اليد اليمنى منبسطه و متجهـه لأعلى مع ضم إصبعى البنصـر و الصغرى ، ثم حركْ اليد جهة اليمـين مع ضـم أصـابع اليد لبعضها .



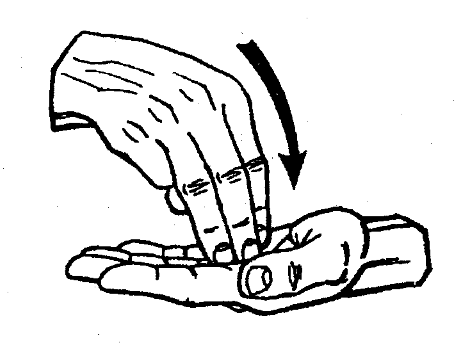
الرقم مائه

اجعل اليد اليمنى منقبضه و متجهـه لأعلـى مع مد إصبع السبابه لأعلى ، ثم حرك اليد جهـة اليمـين مـع جعـل الأصـابع منحنيـه للداخل قليلاً .



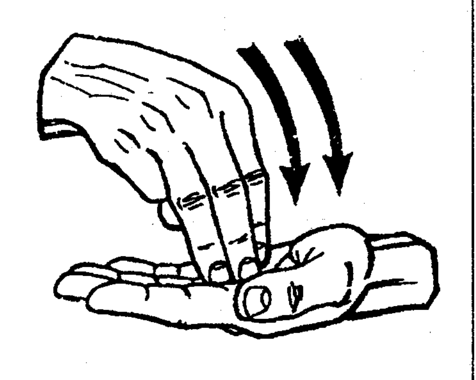
الرقم ألف

اجعـل اليـد اليسـرى منبســطه و مواجهــه لأعلى ، ثم حرك اليد اليمنى لتستقر أطراف أصابع السـبابه و الوسـطى و البنصـر علــى راحة اليد اليسرى .

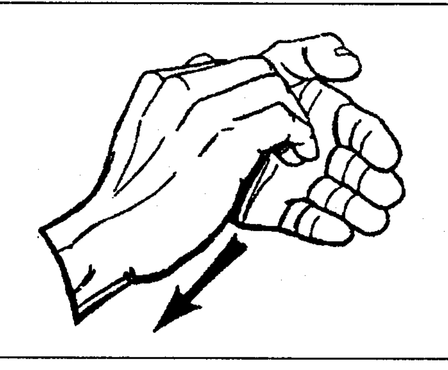
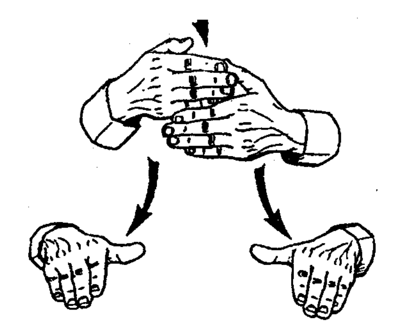
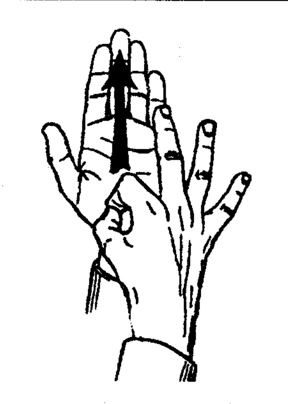
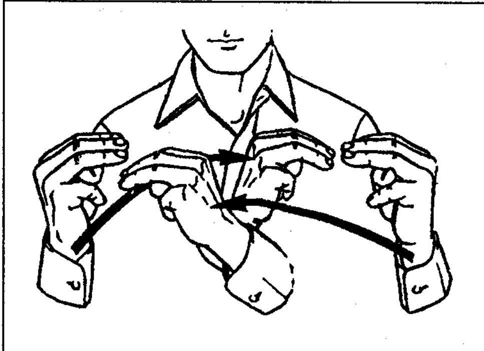


الرقم مليون

اجعـل اليـد اليسـرى منبســطه و مواجهــه لأعلى ، ثم حرك اليد اليمنى لتستقر أطراف أصابع السـبابه و الوسـطى و البنصـر علــى راحـة اليـد اليسـرى ثـم كـرر تحريـك اليـد اليمنى مرتين .



الــربــع اجعل اليد اليمنى منقبضه و متجهــه لأعلــى مع مد إصبع السبابه لأعلى ، ثم حرك اليد لأسفل مع مد باقى أصابع اليد لأعلى و ضم إصبع الإبهام لراحة اليد .	
الــنــصــف اجعل اليد اليمنى منقبضه و متجهــه لأعلــى مع مد إصبع السبابه لأعلى ، ثم حرك اليد لأسفل مع مد إصبع الوسطى .	
الــجــمــع اجعل أصابع اليد اليســرى منضمــه لبعضــها ومتجهــه لأسـفل ، ثـم حـرك أصـابع اليــد اليمنى من أسفل لأعلى مــع ضمــها لتلامـس أطرافها أطراف أصابع اليد اليسرى .	
الضرب ـ علم الحساب ـ يحسب اجعل أصابع اليدين منقبضه مع مــد أصــابع السبابه و الوسطى لأعلــى و تحريـك اليديـن حركه أفقيه تبادليه كما هو مبين بالرسم .	

الطرح. يطرح. يستنتج اجعل اليد اليسرى منبسطه و متجهه للأمام، ثم حرك أطراف أصابع اليد اليمنى على راحة اليد اليسرى بشكل عرضى فى الاتجاه من أعلى لأسفل .	
القسمه اجعل اليدين منبسطتين و مواجهتين للداخل، ثم حرك اليد اليمنى لتستقر على اليد اليسرى ، ثم حرك اليدين لأسفل وللخارج قليلاً .	
العد اجعل اليد اليسرى منبسطه و متجهه لأعلى، و اليد اليمنى منبسطه مع ضم طرفى إصبعى السبابه و الإبهام ، ثم حرك اليد اليمنى من أسفل لأعلى أمام راحة اليد اليسرى .	
الرياضيات. الجبر. الهندسه اجعل أصابع اليدين منحنيه قليلاً للداخل مع ضم إصبعى الإبهام و الصغرى لراحة اليد و اليدين متواجهتين ، ثم حركهما حركه أفقيه تبادليه .	

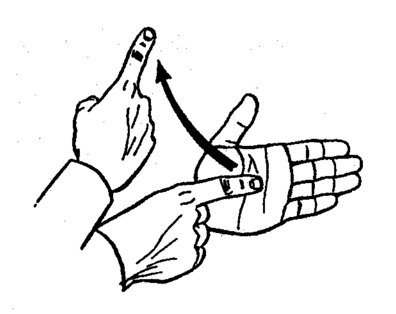
أولاً ـ الأول

اجعل اليد اليسرى منقبضه و متجهه للأمام مع مد إصبع الإبهام لأعلى ، ثم حرك إصبع السبابه لليد اليمنى ليلامس طرف إصبع الإبهام لليد اليسرى .



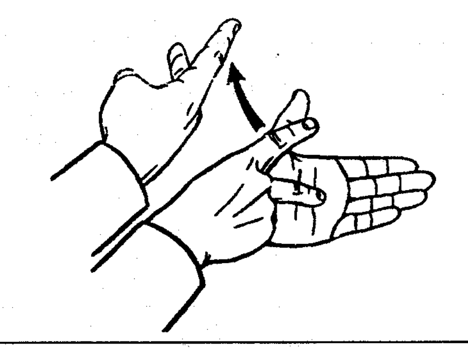
ذات مره

اجعل اليد اليسرى منبسطه و مواجهه للخارج ، مع جعل إصبع السبابه لليد اليمنى ممتد و يلامس راحة اليد اليسرى ، ثم حرك إصبع السبابه لليد اليمنى لأعلى.



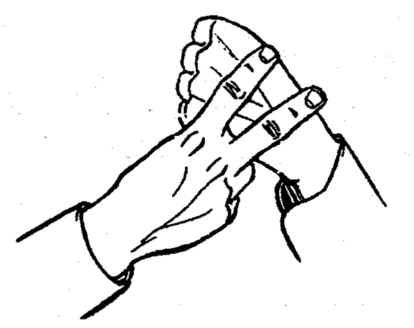
مرتين

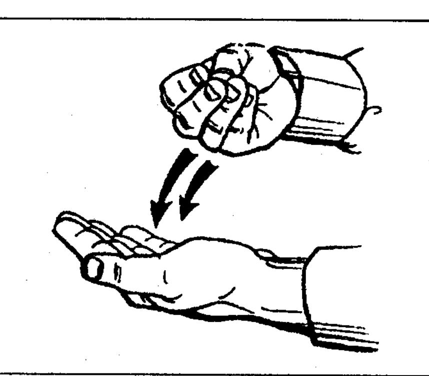
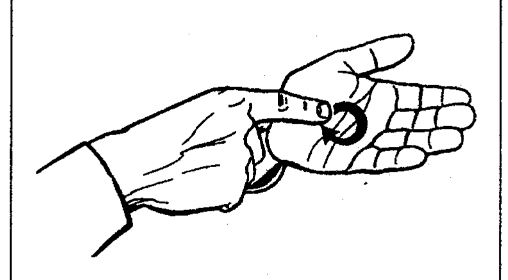
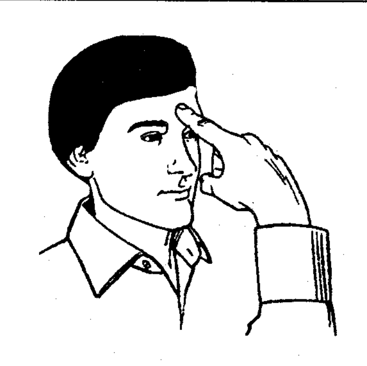
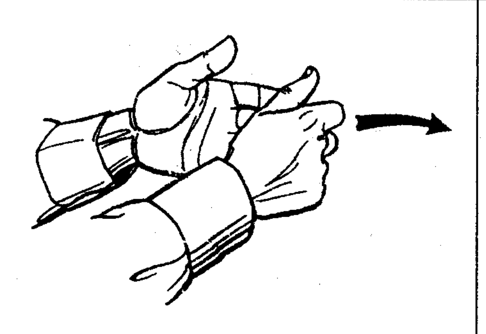
اجعل اليد اليسرى منبسطه و مواجهه للخارج ، مع جعل إصبعى السبابه والوسطى لليد اليمنى ممتدين و يلامسا راحة اليد اليسرى ، ثم حرك اليد اليمنى لأعلى .

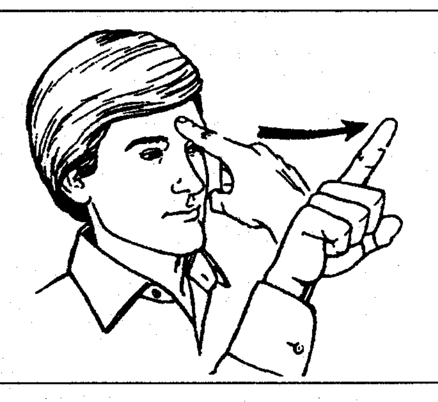
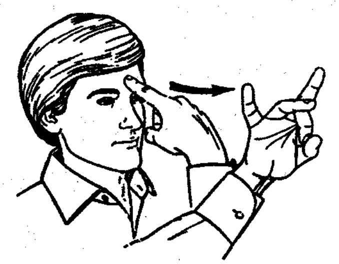
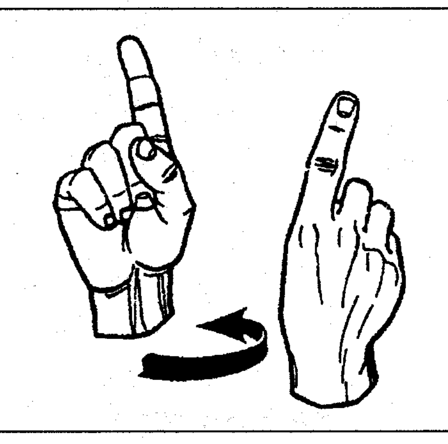
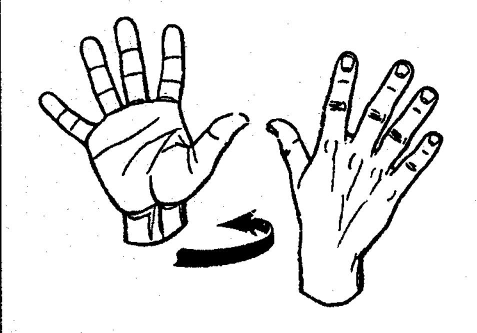


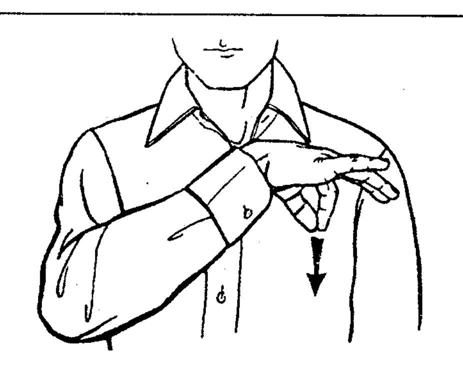
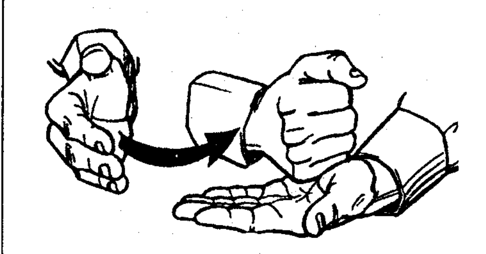
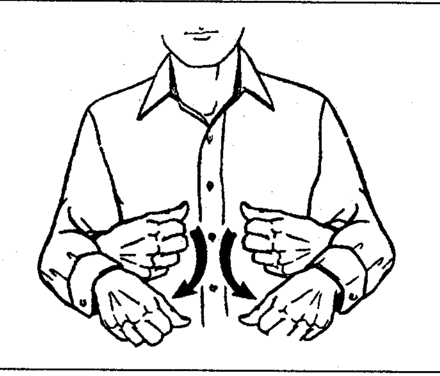
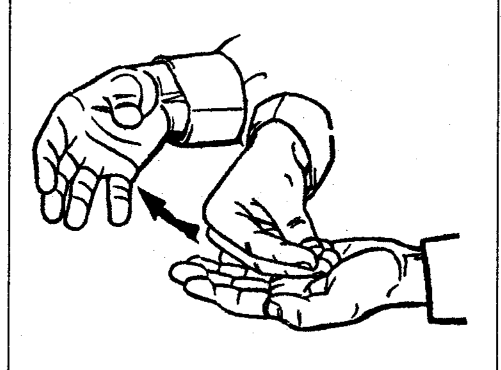
التوفير ـ الادخار ـ الاقتصاد

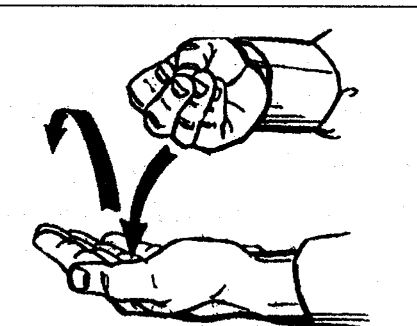
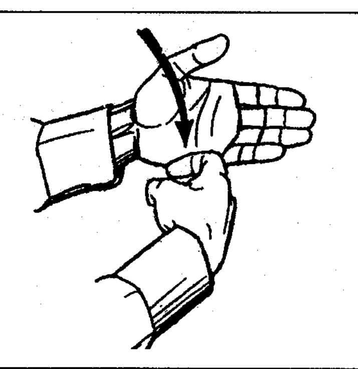
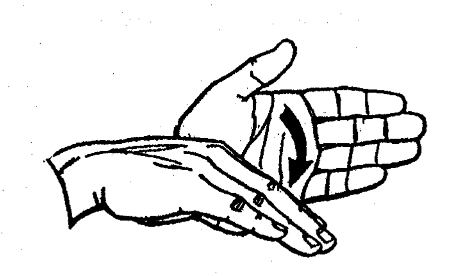
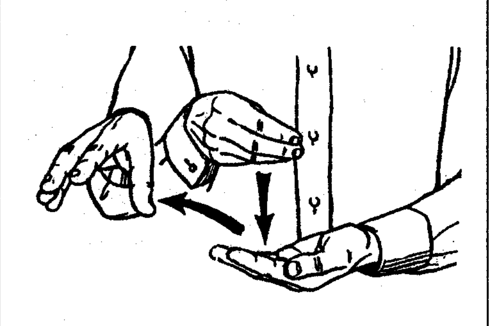
اجعل اليد اليسرى منقبضه و مواجهه للداخل ، مع جعل إصبعى السبابه والوسطى لليد اليمنى ممتدين و يلامسا ظهر قبضة اليد اليسرى .

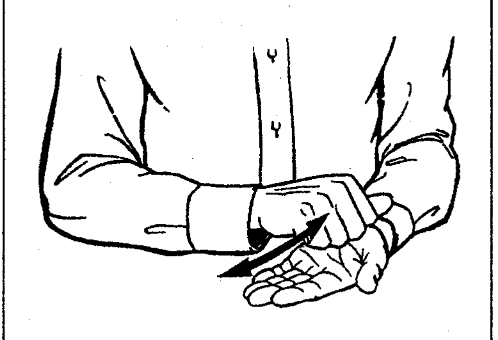
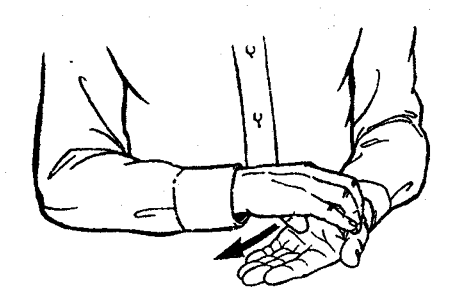
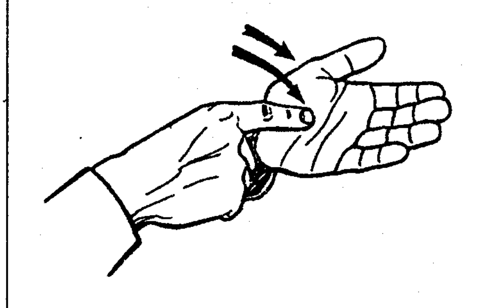
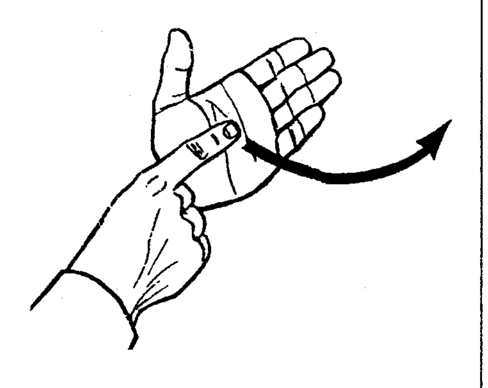


	**النقود ـ رأس المال ـ السندات** اجعل اليد اليسرى منبسطه و مواجهه لأعلى ، و أصابع اليد اليمنى منحنيه ، ثم حرك اليد اليمنى تجاه راحة اليد اليسرى من أعلى لأسفل عدة مرات .
	**العملات المعدنيه** اجعل اليد اليسرى منبسطه و مواجهه للخارج ، ثم ارسم شكل دائره على راحة اليد اليسرى بإصبع السبابه لليد اليمنى .
	**أصغر عملة معدنية** اجعل أصابع اليد اليمنى منقبضه مع جعل طرف إصبع السبابه يلامس منتصف الجبهه.
	**العملة الورقية** اجعل اليد اليسرى منبسطه و مواجهه للخارج و اليد اليمنى منقبضه ، ثم مرر اليد اليمنى على راحة اليد اليسرى من الخلف للأمام .

	**عمله معدنيه صغيره واحده** اجعل أصابع اليد اليمنى منقبضه مع جعل طرف إصبع السبابه يلامس منتصف الجبهه، ثم اجعل السبابه يشير للخارج .
	**ثمانية عملات معدنيه صغيره** اجعل أصابع اليد اليمنى منقبضه مع جعل طرف إصبع السبابه يلامس منتصف الجبهه ، ثم حرك اليد اليمنى لتصبح مواجهه للخارج مع ضم أطراف إصبعى الوسطى و الإبهام و مد باقى أصابع اليد .
	**عملة ورقية واحدة** اجعل اليد اليمنى منقبضه و متجهه لأعلى ومواجهه للخارج مع مد إصبع السبابه لأعلى ، ثم لف اليد من المعصم لتصبح مواجهه للداخل .
	**خمسة عملات ورقية** اجعل اليد اليمنى منبسطه و متجهه لأعلى و مواجهه للخارج ، ثم لف اليد من المعصم لتصبح مواجهه للداخل .

ربح ـ فائده ـ كسب اجعل اليد اليمنى منبسطه و مواجهه لأسفل أمام الجهه اليسرى من الصدر مع ضم إصبعى السبابه و الإبهام ، ثم حرك اليد لأسفل .	
رزق ـ مرتب ـ أجر ـ يجمع اجعل اليد اليسرى منبسطه و مواجهه لأعلى ، ثم مرر اليد اليمنى أعلى راحة اليد اليسرى مع ضم و قبض أصابعها أثناء الحركه .	
الوديعة اجعل اليدين منقبضتين و متواجهتين أمام الصدر ، ثم حرك اليدين فى نفس الوقت لأسفل و للخارج .	
يدفع ـ يبدد ـ ينفق مالاً اجعل اليد اليسرى منبسطه و مواجهه لأعلى مع جعل أصابع اليد اليمنى منحنيه للداخل و أعلى راحة اليد اليسرى ، ثم حرك اليد اليمنى للأمام مع مد أصابعها بعيداً عن بعضها قليلاً .	

يشترى ـ يستميل بالرشوه اجعل اليد اليسرى منبسطه و مواجهه لأعلى مع جعل أصابع اليد اليمنى منحنيه للداخل ، ثم حرك اليد اليمنى من أعلى إلى راحة اليد اليسرى ثم لأعلى و للخارج .	
تكلفه ـ ثمن ـ غرامه ـ ضريبه اجعل اليد اليسرى منبسطه و متجهه للأمام و مواجهه للخارج ، ثم مرر اليد اليمنى والأصابع منحنيه للداخل أمام راحة اليد اليسرى من أعلى لأسفل .	
رخيص ـ غير مكلف اجعل اليد اليسرى منبسطه و متجهه للأمام و مواجهه للخارج ، ثم مرر اليد اليمنى المنبسطه المواجهه لأسفل أمام راحة اليد اليسرى من أعلى لأسفل .	
غالى الثمن ـ مكلف اجعل اليد اليسرى منبسطه و مواجهه لأعلى ، ثم حرك اليد اليمنى من أعلى تجاه راحة اليد اليسرى و الأصابع منحنيه ومتجهه لأعلى ، ثم حرك اليد اليمنى لأعلى و جهة اليمين مع بسط أصابع اليد وجعلها مواجهه لأسفل .	

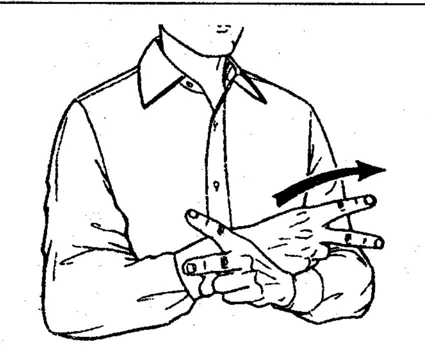
	**كارت الإئتمان** اجعل اليد اليسرى منبسطه و مواجهه لأعلى ، ثم مرر اليد اليمنى المنقبضه على راحة اليد اليسرى للأمام و للخلف عدة مرات .
	**الشيك** اجعل اليد اليسرى منبسطه و مواجهه لأعلى ، ثم مرر اليد اليمنى و الأصابع منحنيه و مواجهه لراحة اليد اليسرى على راحة اليد اليسرى من الخلف للأمام.
	**دين۔ مال لابد من سداده** اجعل اليد اليسرى منبسطه و مواجهه لأعلى ، ثم حرك إصبع السبابه لليد اليمنى عدة مرات من أعلى تجاه راحة اليد اليسرى.
	**ادفع** اجعل اليد اليسرى منبسطه و مواجهه للخارج ، مع وضع طرف إصبع السبابه لليد اليمنى على راحة اليد اليسرى ، ثم حرك اليد اليمنى للخارج و لأعلى .

يستعير

اجعل اليدين متقاطعتين بحيث تكون اليد اليمنى أعلى اليد اليسرى مع جعل أصابع السبابه و الوسطى لليدين ممتده ، ثم حرك اليدين تجاه الجسم .

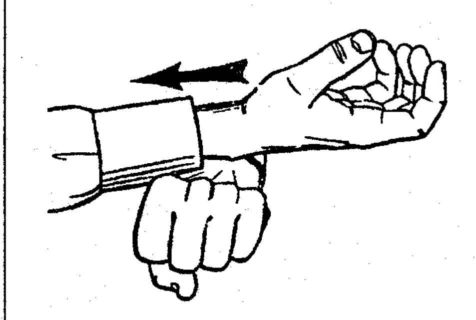
يقرض

اجعل اليدين متقاطعتين بحيث تكون اليد اليمنى أعلى اليد اليسرى مع جعل أصابع السبابه و الوسطى لليدين ممتده ، ثم حرك اليدين للخارج بعيداً عن الجسم .



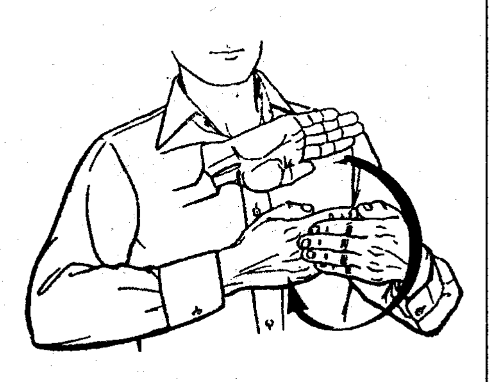
يتسول

اجعل اليد اليسرى منقبضه و مواجهه لأسفل مع وضع اليد اليمنى أعلى اليد اليسرى و متقاطعه معها مع جعل الأصابع منحنيه قليلاً للداخل و اليد مواجهه لأعلى، ثم حرك اليد اليمنى جهة الجسم.

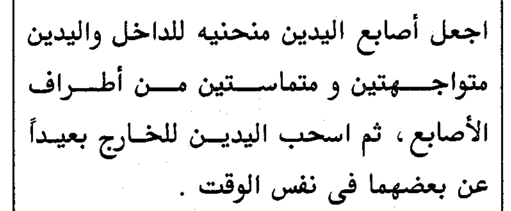


الكل- بالكامل

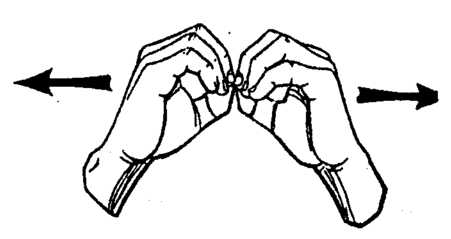
اجعل اليد اليسرى منبسطه أمام الصدر ومواجهه للداخل و اليد اليمنى منبسطه أمام أعلى الصدر و مواجهه للخارج ، ثم حرك اليد اليمنى لأسفل فى حركه دورانيه حول اليد اليسرى حتى تستقر على راحة اليد اليسرى من الداخل .



لا ـ أبــداً

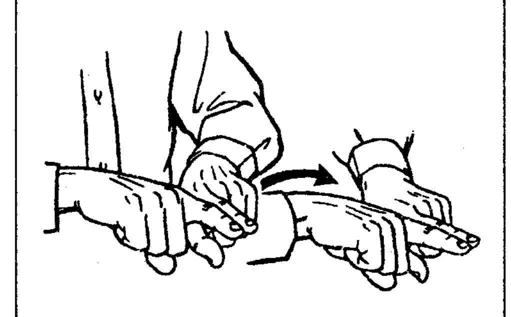


اجعل أصابع اليدين منحنيه للداخل واليدين متواجــهتين و متماســتين مــن أطــراف الأصابع ، ثم اسحب اليديــن للخــارج بعيــداً عن بعضهما فى نفس الوقت .



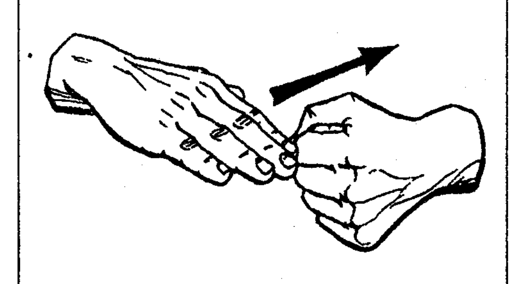
أيــضــاً

اجعل اليدين منقبضتين و متجهتين للأمام ، مـع مـد إصبعـى السـبابه لليديـن للأمــام ، وجعل اليدين متماستين عند جنبى أصــابعى السبابه ، ثم حرك اليدين معاً جهة اليسـار قليلاً .



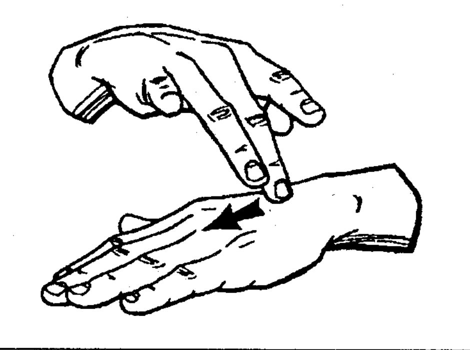
ملئ ـ ممتلئ بالكامل

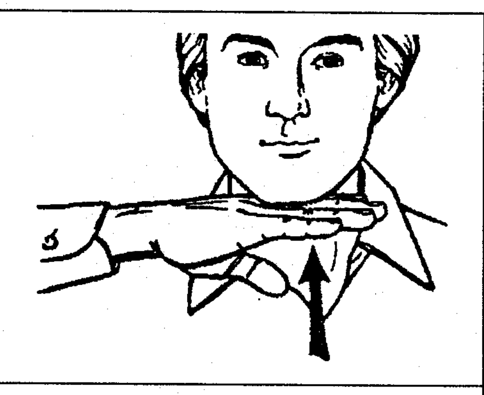
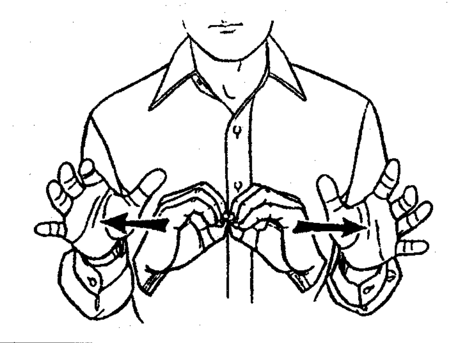
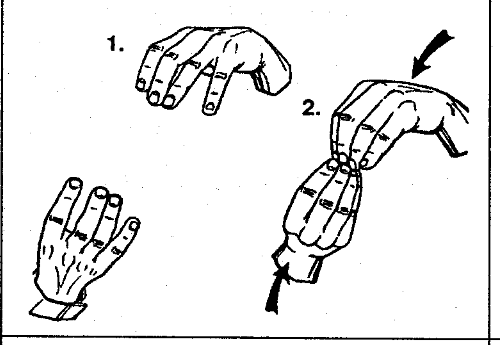
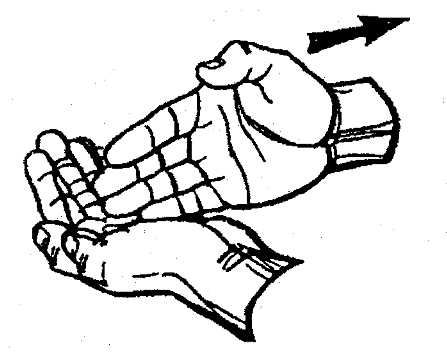
اجعل اليد اليسرى منقبضه ، ثم حرك اليــد اليمنى المنبسطه و المواجهه لأسفل جهة اليد اليســرى حتــى تلامــس حافــة الأصــابع المنقبضه.

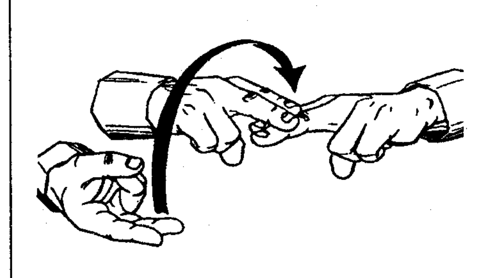
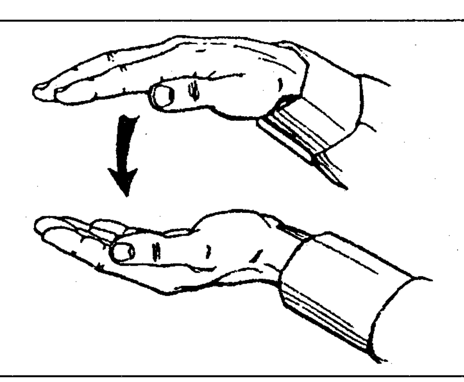
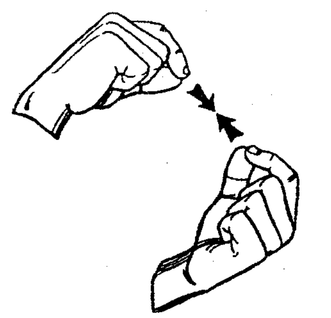


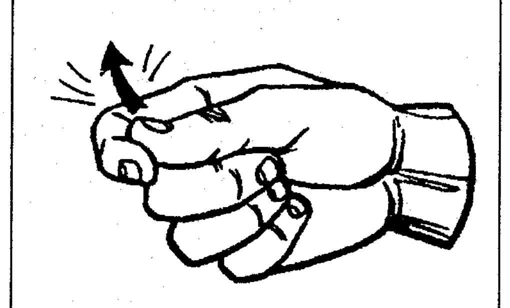
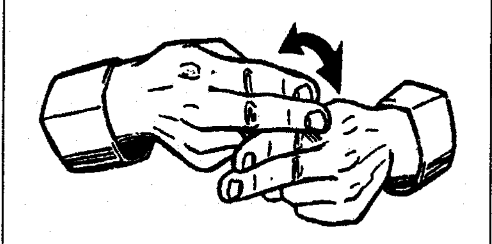
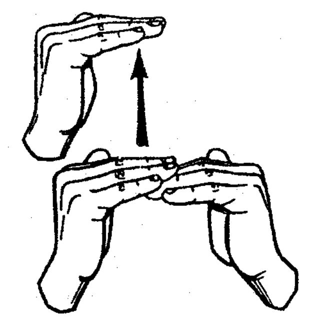
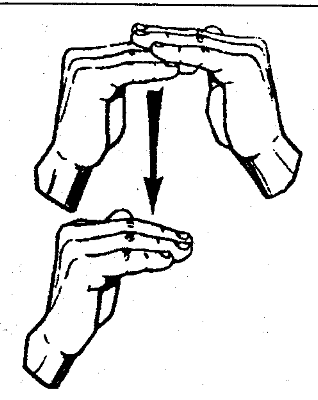
فارغ ـ مكشوف ـ مجرد من

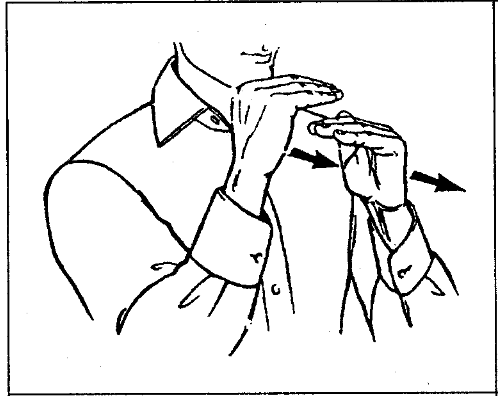
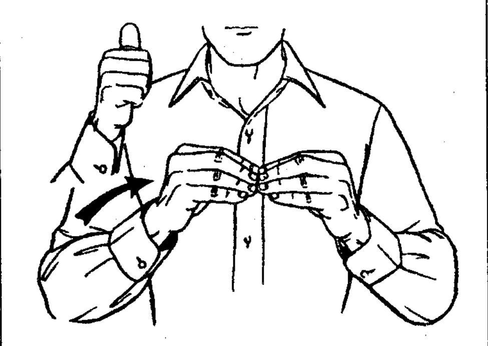
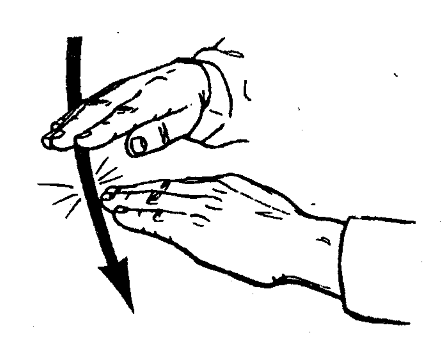
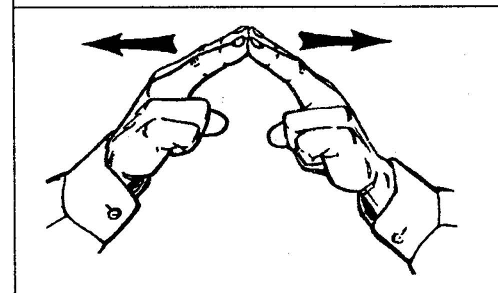
اجعـل اليـد اليسـرى منبســطه و مواجهــه لأسفل ، ثم حرك طرف إصبع الوسطى لليد اليمنى علـى ظـهر راحـة اليد اليسـرى مـن الخلف للأمام .

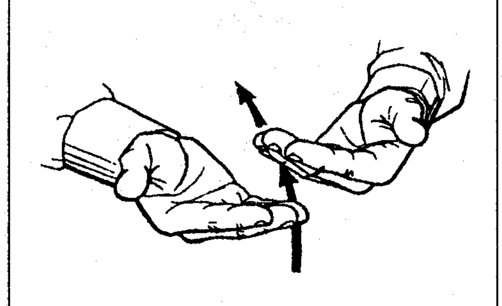
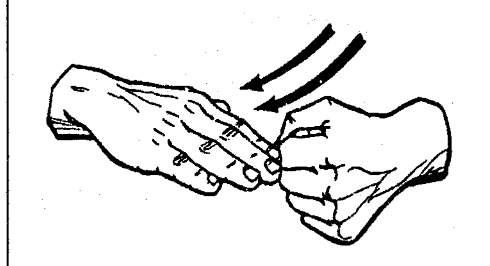
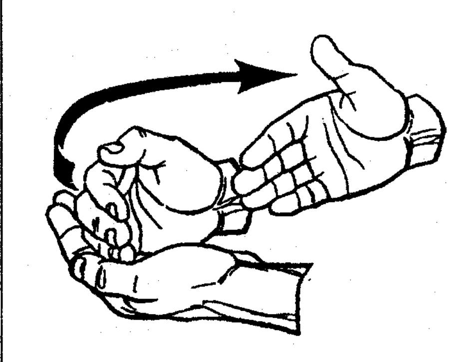
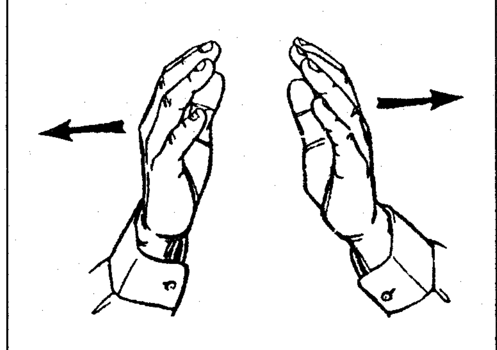


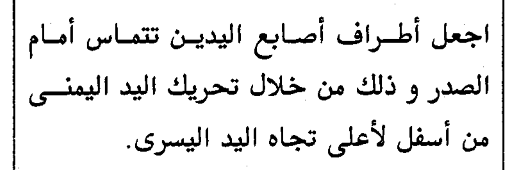
	**ممتلئ (مادياً و معنوياً)** اجعل اليد اليمنى منبسطه و مواجهه لأسفل، ثم حركها من أسفل لأعلى حتى تلامس أسفل الذقن .
	**لا شئ** اجعل أصابع اليدين منحنيه للداخل واليدين متواجهتين و أطراف الأصابع متماسه، ثم حرك اليدين للخارج بعيداً عن بعضهما مع بسط أصابع اليدين .
	**المجموع ـ المبلغ ـ الكميه** اجعل أصابع اليدين منحنيه قليلاً للداخل مع جعل اليد اليمنى متجهه لأعلى و اليد اليسرى متجهه لأسفل ، ثم حرك اليدين تجاه بعضهما مع ضم الأصابع حتى تتماس أطراف الأصابع لليدين .
	**النصف** اجعل اليد اليسرى منبسطه ومواجهه لأعلى، ثم مرر اليد اليمنى عموديه على راحة اليد اليسرى من المنتصف.

الزياده-الإضافه اجعل إصبعى السبابه و الوسطى لليدين ممتده مع قبض باقى أصابع اليدين ، ثم حرك اليد اليمنى لتبقى أعلى اليد اليسرى وتكون أصابع اليدين متقاطعتين .	
التقليل-النقص اجعل اليدين منبسطتين و متقابلتين بحيث تكون اليد اليسرى أسفل اليد اليمنى ، ثم حرك اليد اليمنى لأسفل جهة راحة اليد اليسرى .	
الضبط-الدقه-التحديد اجعل اليدين منقبضتين و متواجهتين بحيث تكون اليد اليسرى أسفل اليد اليمنى مع جعل أطراف أصابع السبابه و الإبهام لكل يد متماسه و ممتده قليلاً ، ثم حرك اليدين تجاه بعضهما .	
العد اجعل اليد اليسرى منبسطه و متجهه لأعلى، مع جعل أصابع اليد اليمنى منحنيه على شكل زاويه قائمه مع راحة اليد ، ثم حرك اليد اليمنى أمام راحة اليد اليسرى على مراحل من أعلى لأسفل .	

	**قليل الكميه (المقدار)** اجعل اليد اليمنى منقبضه و متجهـه للأمام مع جعل إصبع السبابه يحيط بإصبع الإبهام ، ثم حرك إصبعي السبابه و الإبهام حركه اهتزازيه خفيفه معاً .
	**الـــوزن** اجعل أصابع السبابه و الوسطى لليديـن ممتدين و متقاطعين بحيث تكون أصابع اليد اليمنى أعلى أصابع اليد اليسرى ، ثم حرك أصابع اليد اليمنـى للأمام و للخلف و هـى مرتكزه على أصابع اليد اليسرى .
	**إلى أعلى (درجة المقارنه)** اجعل أصابع اليدين على شكل زاويتين قائمتين مع راحتى اليدين و اليدين متواجهتين مع وضع أطراف أصابع اليد اليمنى أعلى أطراف أصابع اليد اليسرى ، ثم حرك اليد اليمنى لأعلى .
	**إلى أسفل (درجة المقارنه)** اجعل أصابع اليدين على شكل زاويتين قائمتين مع راحتى اليدين و اليدين متواجهتين مع وضع أطراف أصابع اليد اليمنى أسفل أطراف أصابع اليد اليسرى ، ثم حرك اليد اليمنى لأسفل .

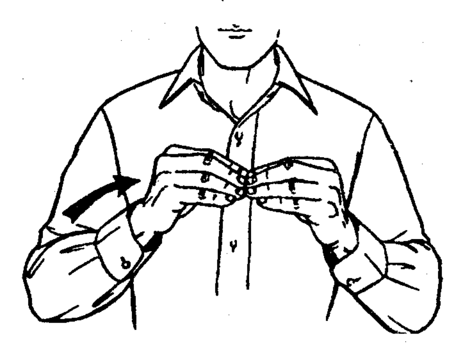
	**حدود - القدره** اجعل أصابع اليدين على شكل زاويتين قائمتين مع راحتى اليدين و اليدين متواجهتين مع وضع أطراف أصابع اليد اليمنى أعلى أطراف أصابع اليد اليسرى بقليل ، ثم حرك اليدين معاً للأمام فى نفس الوقت .
	**معظم** اجعل أطراف أصابع اليدين متماسه من الأطراف أمام الصدر ، ثم حرك اليد اليمنى لأعلى مع قبض أصابعها و مد إصبع الإبهام لأعلى .
	**غير أن** اجعل اليد اليسرى منبسطه و مواجهه لأسفل ، ثم حرك اليد اليمنى المنبسطه المواجهه لأسفل فى الاتجاه من أعلى لأسفل بحيث تمس أطراف أصابع اليد اليسرى أثناء حركتها .
	**جداً** اجعل أطراف أصابع اليدين منقبضه مع مد إصبعى السبابه و الوسطى لليدين و جعل أطرافهما متماسه ، ثم حرك اليدين بعيداً عن بعضهما فى نفس الوقت .

	**تقريباً ـ على نحو وثيق** اجعل اليدين منبسطتين و مواجهتين لأعلى بحيث تكون اليد اليسرى أعلى اليد اليمنى بقليل ، ثم حرك اليدين لأعلى معاً على مراحل .
	**كافى ـ وافر ـ وفره** اجعل اليد اليسرى منقبضه و متجهه للأمام، ثم مرر راحة اليد اليمنى المنبسطه والمواجهه لأسفل أعلى اليد اليسرى عدة مرات .
	**بعض ـ جزء ـ نسبه** اجعل اليد اليسرى منبسطه و مواجهه لأعلى ، ثم ضع اليد اليمنى و أصابعها منحنيه للداخل قليلاً عموديه على راحة اليد اليسرى ثم حرك اليد اليمنى للخارج ثم جهة الجسم مع بسط أصابعها .
	**كثيراً ـ إلى حد كبير** اجعل اليدين متقابلتين و منحنيتين قليلاً للداخل ، ثم حرك اليدين بعيداً عن بعضهما للخارج فى نفس الوقت.



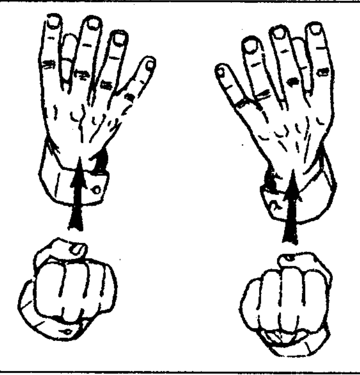
أكـــثـــر

اجعل أطـراف أصـابع اليديـن تتمـاس أمـام الصدر و ذلك من خلال تحريك اليد اليمنـــى من أسفل لأعلى تجاه اليد اليسرى.



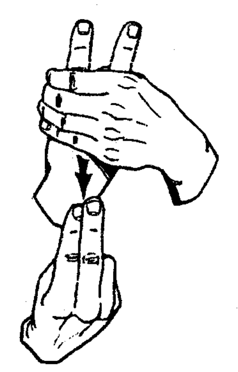
عديد ـ متعدد ـ مجموع

اجعل اليدين منقبضتين و مواجهتين لأعلى، ثم حرك اليدين معاً لأعلـــى مـع مـد أصـابع اليدين لأعلى .



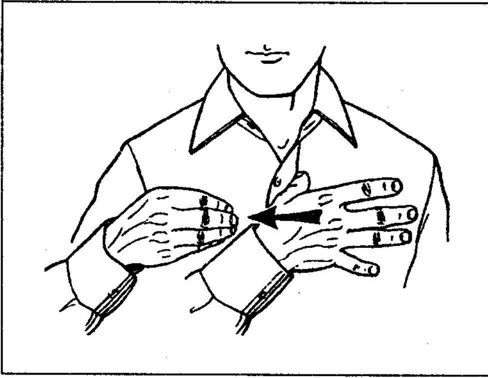
الإثنين ـ كلاهما ـ مزدوج

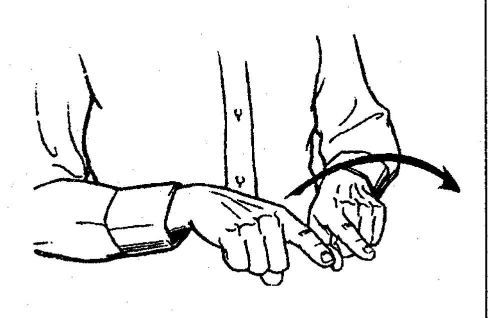
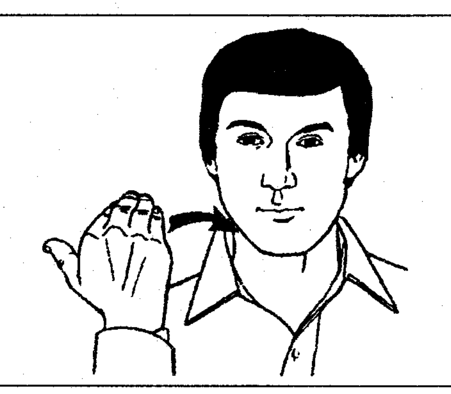
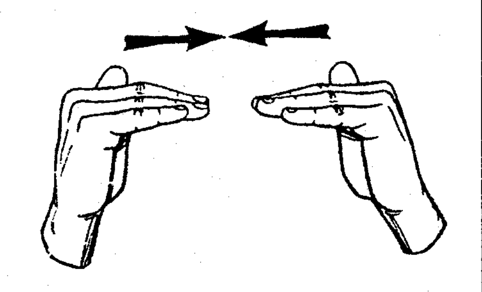
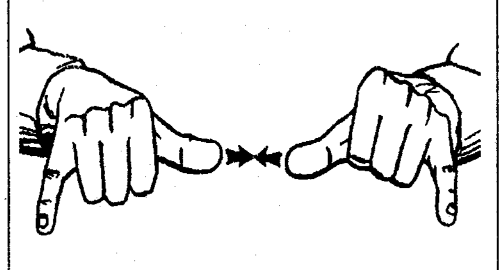
اجعل اليد اليمنى منقبضــه مـع مـد إصبعـى السـبابه و الوسـطى لأعلـى و مبتعديـن عــن بعضهما قليلاً مع جعل أصابع اليد اليســرى ملتفه حول اليد اليمنـى ، ثـم اسـحب اليـد اليمنـى لأسـفل مـع ضـم إصبعــى الســبابه والوسطى لبعضهما .



و ـ بالإضافه إلى

اجعـل اليـد اليمنـى منبسـطة علـى الجهـــه اليسرى من الصدر ، ثم اسحب اليـد جهـة اليمين مع ضم أصابعها لبعضها.

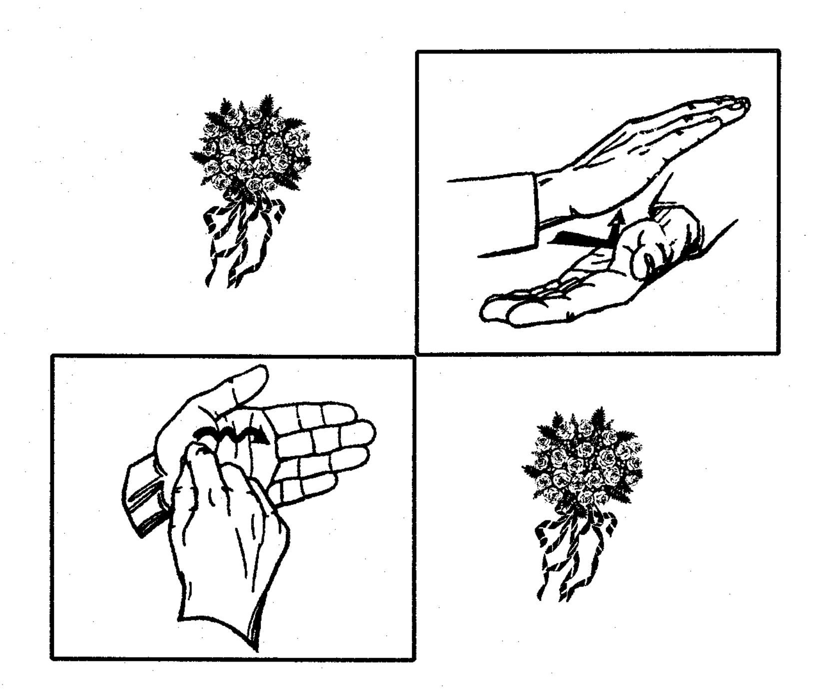


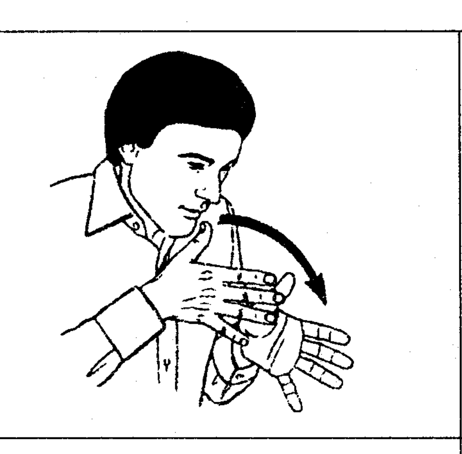
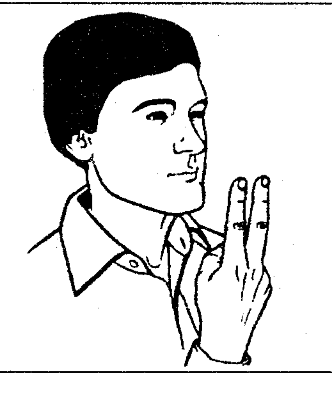
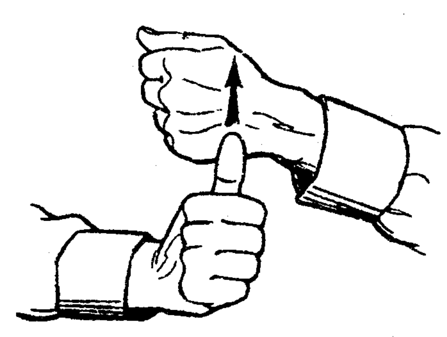
	**كما لوكان ـ شيء مشابه لآخر** اجعل اليدين منقبضتين و مواجهتين لأسفل و على مسافه قريبه من بعضهما مع مد إصبعى السبابه للأمام ، ثم حرك اليدين فى نفس الوقت جهة اليسار .
	**معدم ـ مفلس** اجعل اليد اليمنى منبسطه و مواجهه لأسفل و فى مستوى الرقبه ، ثم حرك اليد جهة الرقبه .
	**مساوى ـ متساوى ـ صادق** اجعل أصابع اليدين منحنيه على شكل زاويتين قائمتين مع راحتى اليدين ، مع جعل اليدين متواجهتين و فى نفس المستوى، ثم حرك اليدين تجاه بعضهما .
	**يقيس** اجعل اليدين منقبضتين و مواجهتين لأسفل، مع مد أصابع الإبهام و الصغرى لليدين ، وجعل إصبعى الإبهام متقابلين ، ثم حرك اليدين تجاه بعضهما .

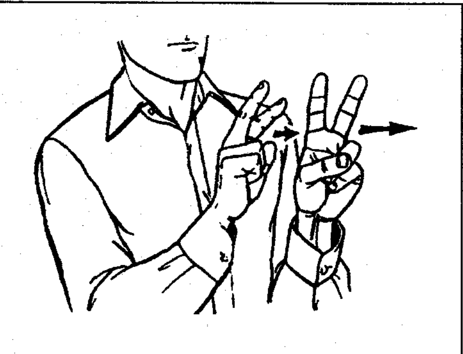
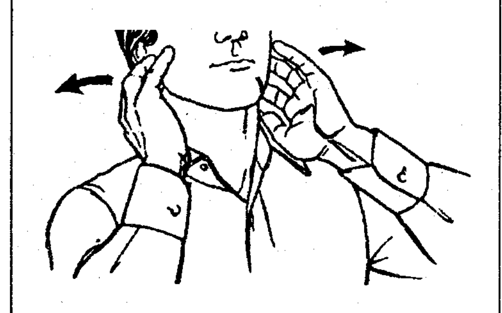
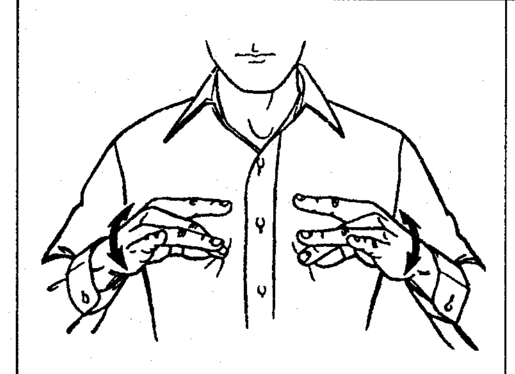
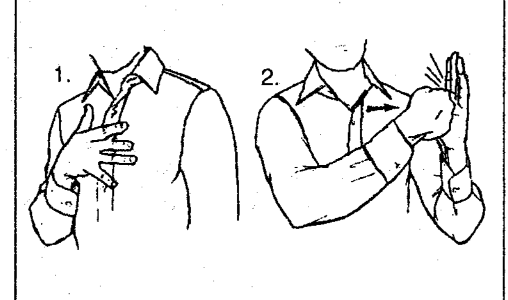


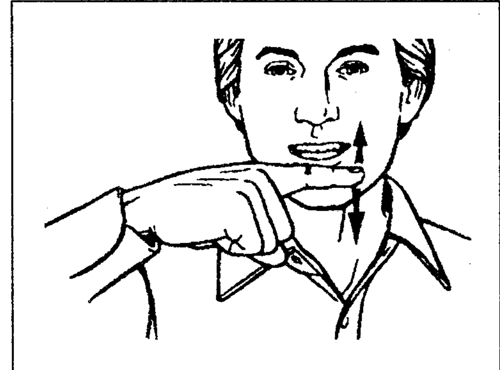
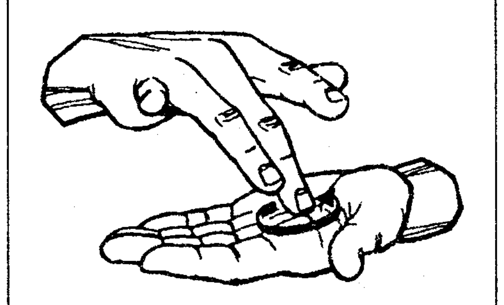
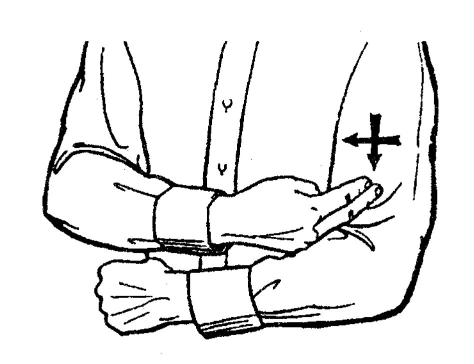
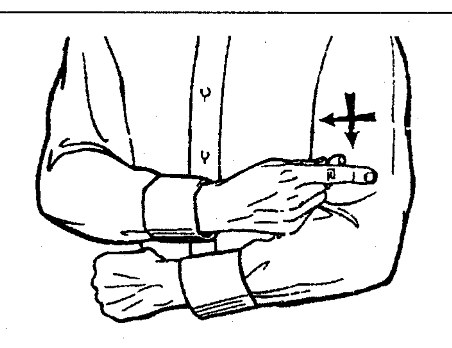
الفصل الثاني عشر

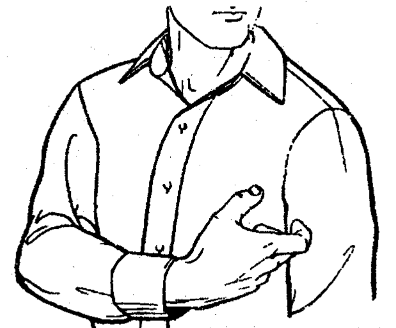
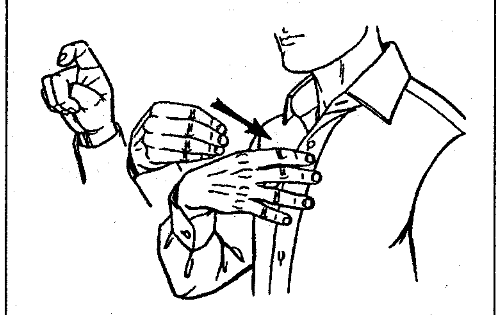
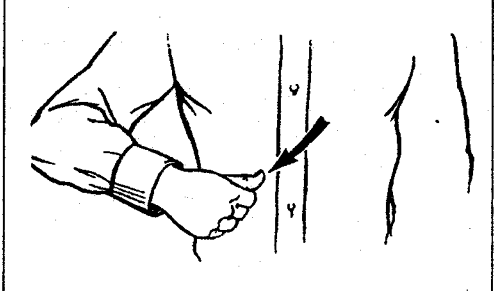
الصحة والمفاهيم الطبية والجسم



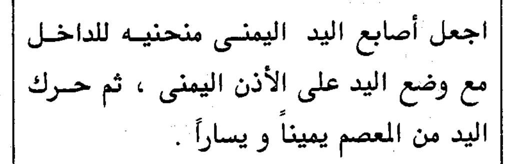
	**التقيؤ- التخلص من الطعام** اجعل اليدين منبسطتين و متواجهتين ومتجهتين للأمام أمام الصدر مع خفض اليد اليسرى عن اليد اليمنى قليلاً ، ثم حرك اليدين للأمام و لأسفل مع تحريك الرأس لأسفل قليلاً.
	**السيجاره** اجعل أصابع اليد اليمنى منقبضه مع مد إصبعى السبابه و الصغرى للأمام ، ثم ضع إصبع السبابه لليد اليسرى أمام إصبعى اليد اليمنى مع قبض باقى أصابع اليد اليسرى .
	**التدخين** اجعل أصابع اليد اليمنى منقبضه مع مد إصبعى السبابه و الوسطى لأعلى مع وضع اليد أمام الفم .
	**الخطر** اجعل اليد اليسرى منقبضه و مواجهه للداخل ، و اليد اليمنى منقبضه مع مد إصبع الإبهام لأعلى ، ثم حرك اليد اليمنى لأعلى أمام ظهر قبضة اليد اليسرى .

الجنازه اجعل اليدين منقبضتين و متجهتين لأعلى مع مد إصبعى السبابه و الوسطى لليدين لأعلى ، ثم حرك اليدين للأمام فى نفس الوقت .	
التهاب الغدد النكفيه ضع أطراف أصابع اليدين على جانبى الوجه أسفل الأذنين ، ثم حرك اليدين للخارج فى نفس الوقت .	
التهاب الرئتين امسك القميص باليدين أمام الصدر ، ثم حرك اليدين من المعصمين لأعلى و لأسفل .	
الأزمه القلبيه اجعل اليد اليمنى منبسطه على الجهه اليسرى من الصدر مع لمس الصدر بطرف إصبع الوسطى ، ثم اجعل اليد اليسرى منبسطه و متجهه لأعلى و حرك اليد اليمنى المنقبضه لتضرب بها عدة مرات على راحة اليد اليسرى.	

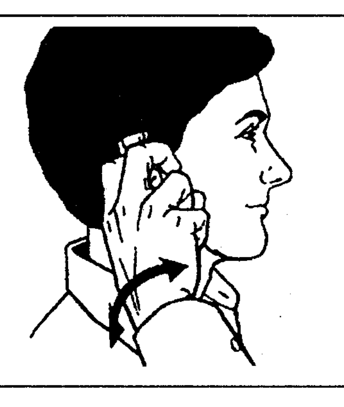
	**فرشاة الأسنان- تنظيف الأسنان** اجعل اليد اليمنى منقبضه مع مد إصبع السبابه أمام الفم ، ثم حرك اليد لأعلى ولأسفل قليلاً .
	**الدواء- الوصفه الطبيه** اجعل اليد اليسرى منبسطه و مواجهه لأعلى مع بسط أصابع اليد اليمنى و مد إصبع السبابه للأمام و إصبع الوسطى لأسفل حتى يلامس راحة اليد اليسرى ، ثم حركه على شكل دائره على راحة اليد اليسرى .
	**المستشفى** اجعل ساعد اليد اليسرى منحنى و ملامس للجسم مع قبض أصابع اليد اليمنى و مد إصبعى السبابه و الوسطى ثم حركهما على الذراع اليسرى بشكل عرضى ثم من أعلى لأسفل .
	**المريض** اجعل ساعد اليد اليسرى منحنى و ملامس للجسم مع قبض أصابع اليد اليمنى و مد إصبع السبابه للأمام و جعل إصبع الوسطى ملامس للذراع الأيسر ثم حركه على الذراع اليسرى بشكل عرضى ثم من أعلى لأسفل .

الحبوب ـ الكبسولات اجعل اليد اليمنى منقبضه مع جعل طرفى إصبعى السبابه و الإبهام متلامسين وممتدين للأمام و اليد أمام الفم ، ثم حرك اليد جهة الفم المفتوح مع إبعاد إصبعى السبابه والإبهام عن بعضهما قليلاً .	
الحقن ـ الحقنه ـ التطعيم اجعل أصابع اليد اليمنى منحنيه أمام الكتف الأيسر ، ثم حرك إصبعى السبابه والإبهام للداخل كما لو كنت تحقن الكتف الأيسر .	
أشعة إكس اجعل اليد اليمنى منقبضه مع مد إصبع السبابه قليلاً للأمام و جعله منحنى ، ثم حرك اليد تجاه الصدر مع ضم أصابع اليد ثم إبعادها عن بعضها قليلاً .	
عمليه جراحيه ـ جرح ـ جراحه اجعل اليد اليمنى منقبضه مع مد إصبع الإبهام لأعلى قليلاً ، ثم حرك اليد من أعلى لأسفل أمام الصدر و البطن .	

السماعه

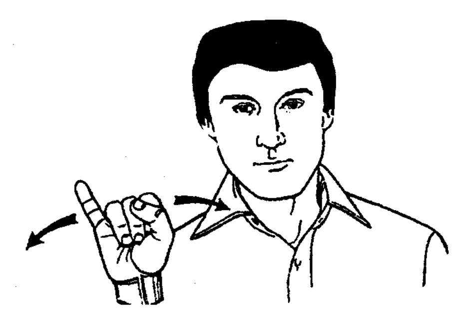


اجعل أصابع اليد اليمنى منحنيه للداخل مع وضع اليد على الأذن اليمنى ، ثم حرك اليد من المعصم يميناً و يساراً .



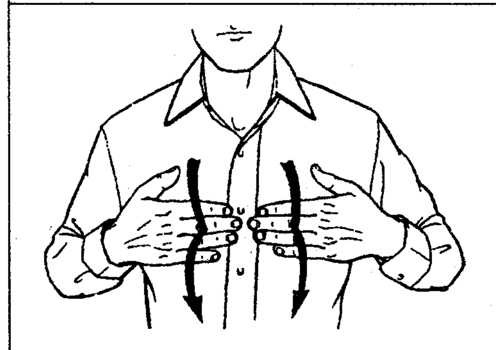
التأمين

اجعل اليد اليمنى منقبضه و متجهه لأعلى مع مد إصبع الصغرى لأعلى ، ثم حرك اليد يميناً و يساراً .



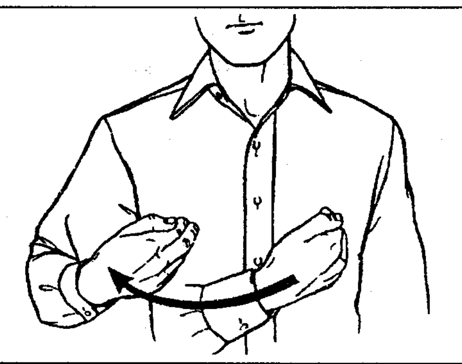
الجسم

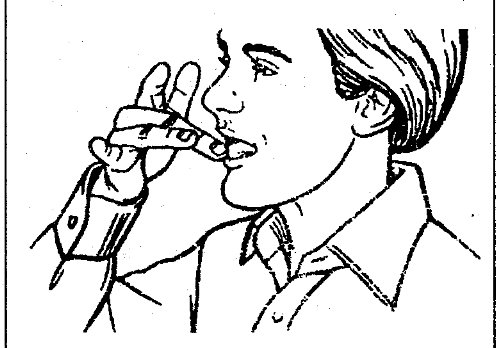
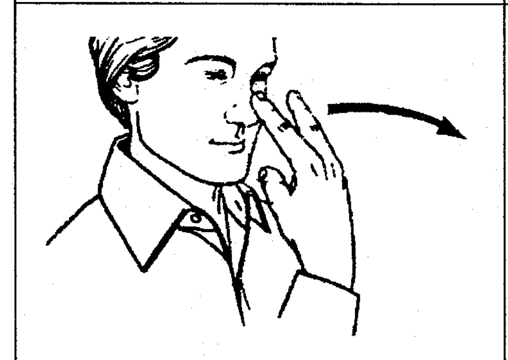
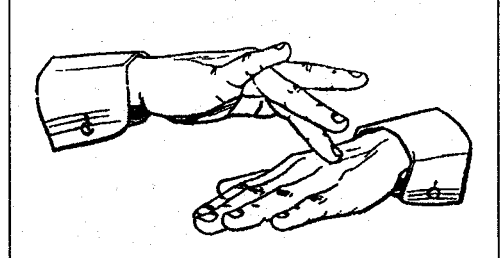
اجعل اليدين منبسطتين و مواجهتين للجسم، ثم مررهما على الجسم من أعلى لأسفل فى حركه منحنيه قليلاً للخارج ثم جهة الجسم .

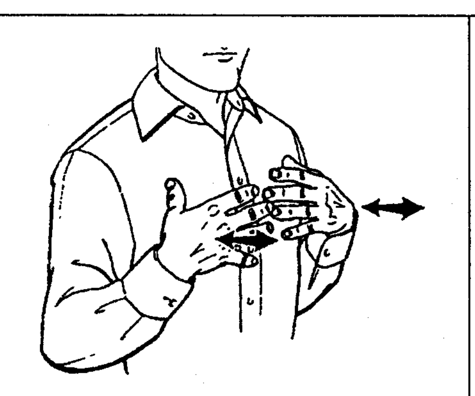
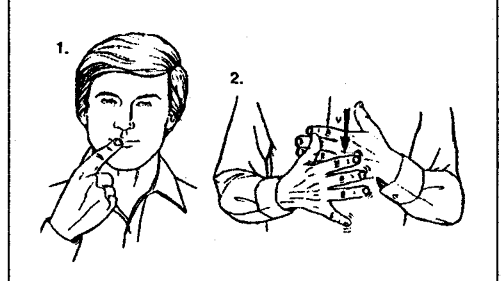
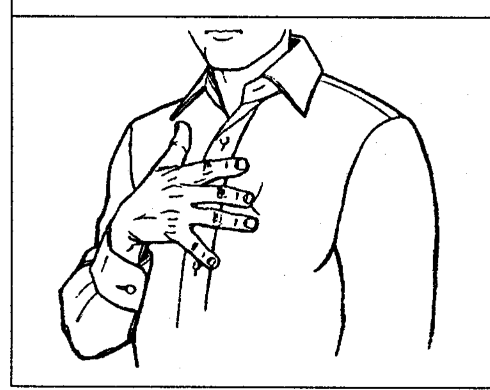


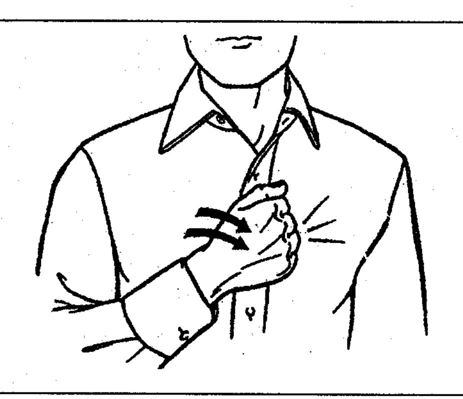
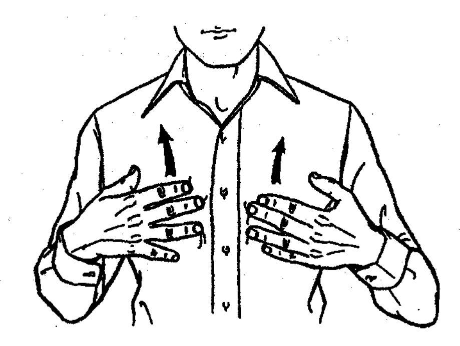
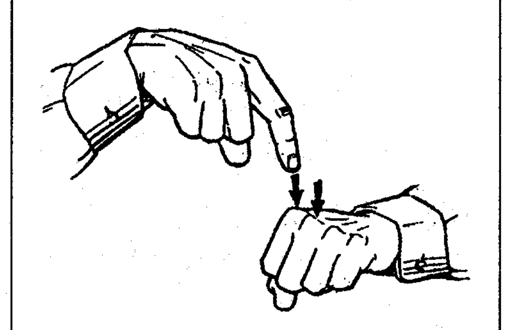
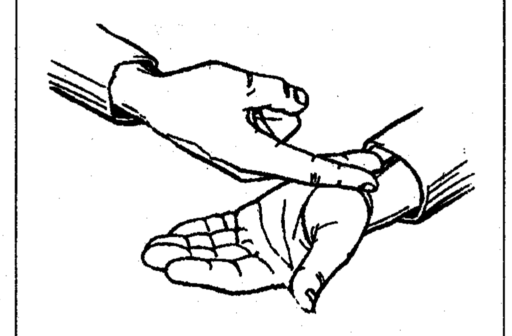
الثدى

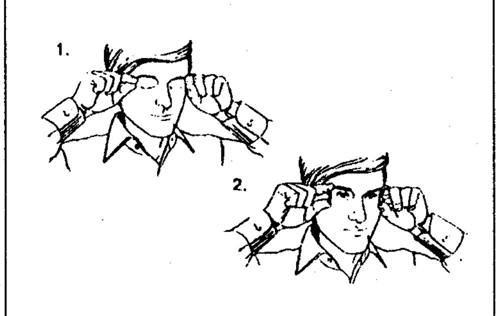
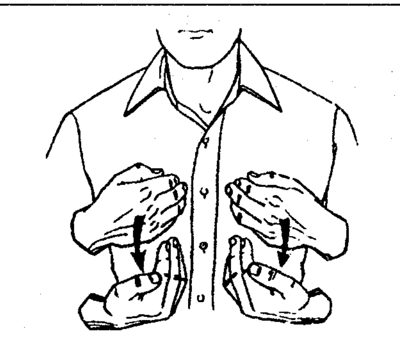
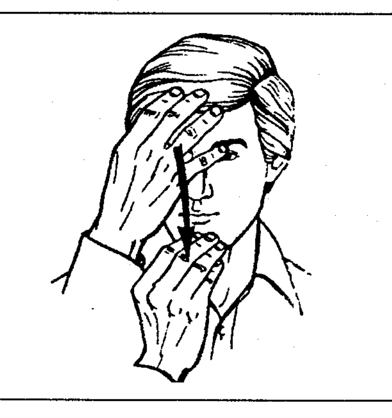
اجعل أصابع اليد اليمنى منحنيه للداخل واليد مواجهه لأعلى ، ثم ضع اليد على الجهه اليسرى من الصدر ثم حركها لتضعها على الجهه اليمنى .

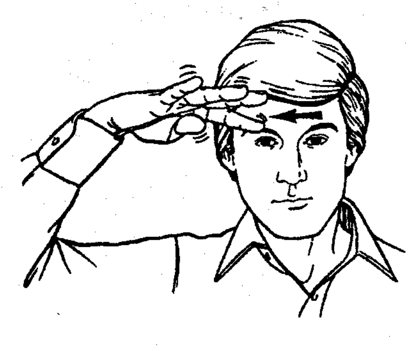
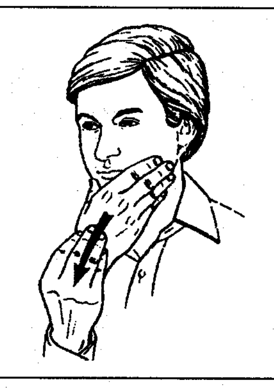
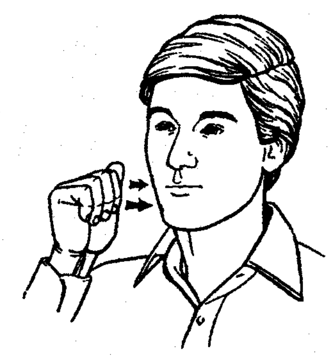
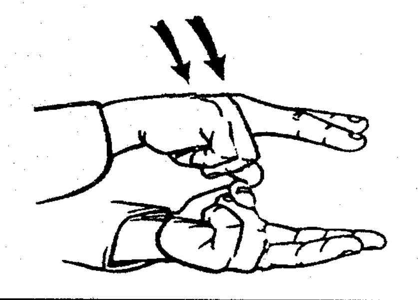


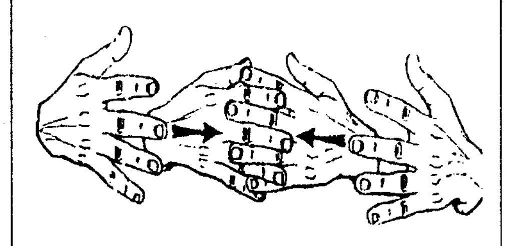
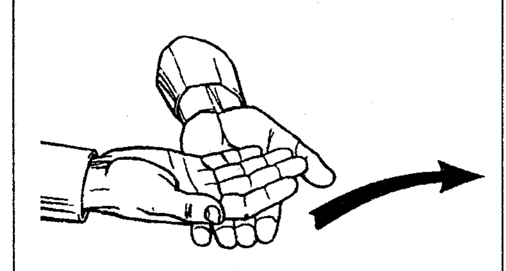
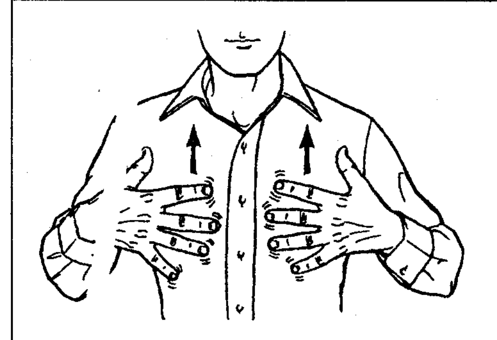
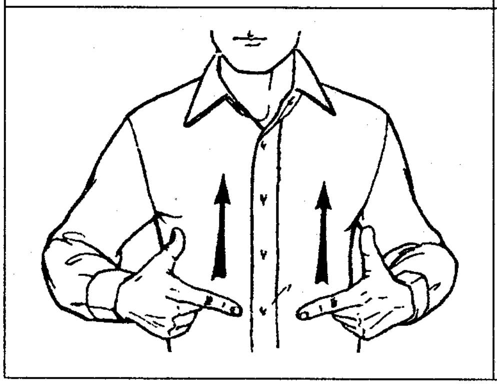
يشم - يستنشق - عطر ضع اليد اليمنى المنبسطه أمام الأنـف ، ثـم حركها لأعلى .	
يتذوق - مذاق ضع طرف إصبع الوسطى لليد اليمنـى علـى طرف اللسان .	
يرى - ينظر - رؤيه اجعل أصابع اليـد اليمنـى منقبضـه مـع مـد إصبعى السبابه و الوسطى أمام العينين ، ثم حرك اليد تجاه الخارج .	
يلمس - يتصل بـ اجعـل اليـد اليسرى منبســطه و مواجهــه لأسفل ، ثم المس ظهر راحتها بطرف إصبع الوسطى لليد اليمنى .	

	**يتنفس ـ التنفس** اجعل اليدين منبسطتين أمام الصدر ، ثم حركهما للخارج و الداخل عدة مرات .
	**يبتلع ـ البلع** اجعل اليد اليمنى منقبضه مع مد إصبع السبابه لأعلى ، ثم مرر طرف إصبع السبابه من أسفل الذقن أمام الرقبه .
	**دم ـ نزيف** اجعل إصبع السبابه لليد اليمنى يشير إلى الفم مع قبض باقى أصابع اليد ، ثم ضع اليد اليسرى منبسطه على الصدر و حرك راحة اليد اليمنى على ظهر راحة اليد اليسرى من أعلى لأسفل .
	**القلب** ضع اليد اليمني منبسطه على الجهه اليسرى للصدر مع جعل إصبع الوسطى يضغط قليلاً على الصدر .

	**ضربات القلب** اجعل اليـد اليمنـى منقبضـه و أمـام الجهـه اليسـرى للصـدر ، ثـم حركـها عـدة مــرات متتاليه جهة الصدر .
	**المراهق- الشاب** ضع اليدين منبسطتين على جانبى الصدر ، ثـم حركـهما لأعلـى فـى نفـس الوقـت مـع الضغط قليلاً على الصدر .
	**الـعـظـام** اجعـل اليـد اليســرى منقبضــه و مواجهــة لأسفل ، ثم المس ظـهر قبضـة اليـد بطـرف إصبع السبابه لليد اليمنى عـدة مـرات عنـد عظام أصابع اليد اليسرى.
	**الـوريـد** اجعـل اليـد اليسـرى منبســطه و مواجهــه لأعلى ، ثم حرك إصبعى السبابه و الوسطى الممتدان لليد اليمنى أعلى أوردة اليد اليسرى من الخارج للداخل فى اتجاه الذراع .

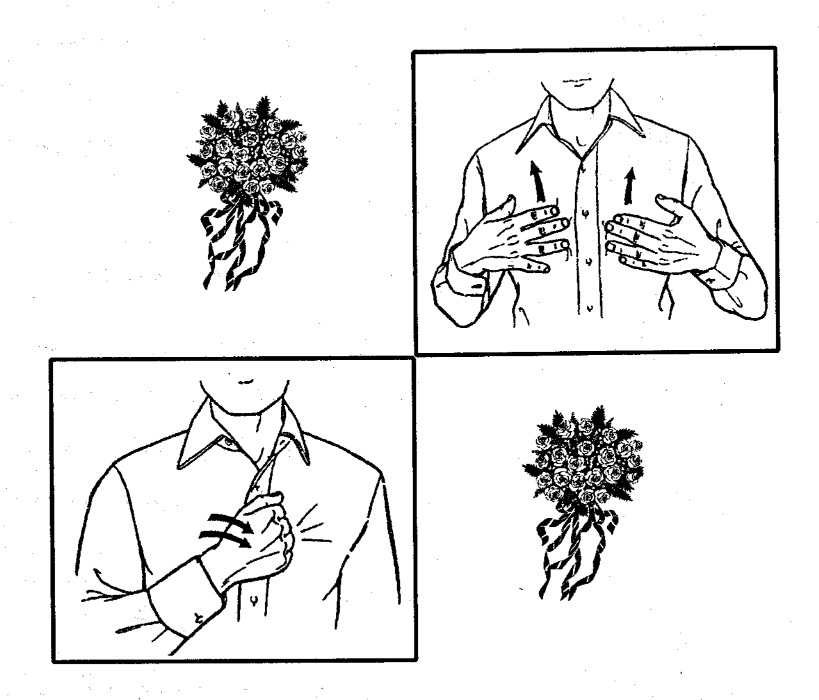
يوقظ ـ ينبه ـ ينشط اجعل اليدين منقبضتين و على جانبى الوجه بجوار العينين المغمضتين مع مد إصبعى السبابه و الأبهام للأمام قليلاً ، ثم افتح العينين فى نفس الوقت مع إبعاد طرفى إصبعى السبابه و الإبهام لليدين عن بعضهما .	
متعب ـ قلق ـ مرهق ـ مثار اجعل أصابع اليدين على شكل زاويتين قائمتين مع وضع أطراف أصابع اليدين على جانبى الصدر ، ثم حرك اليدين لأسفل بحيث تصبح اليدين مواجهتين لأعلى .	
يسترخى ـ يستريح اجعل اليد اليسرى منبسطة و مواجهة لأعلى ، ثم ضع اليد اليمنى على راحة اليد اليسرى مع قبض أصابعها و مد إصبعى السبابه و الوسطى فقط .	
ينام ـ ينعس ـ النعاس اسحب اليد اليمنى أمام الوجه من أعلى لأسفل مع ضم أصابع اليد أمام الذقن .	

	**يعرق ـ العرق** اجعـل اليـد اليسـرى منبســطه و مواجهــه لأسفل ، ثم مررها أمام الجبهــه مـن اليسـار إلى اليمين مع تحريك اليـد حركـه اهتزازيـه بسيطه .
	**اللحيـه** ضع أصابع اليد اليمنـى حـول الذقـن ، ثـم اسحب اليد لأسفل و للخارج مع ضم أصابع اليد .
	**الحيض ـ الطمث** اجعـل اليـد اليمنـى منقبضـه و بـالقرب مـن الجـانب الأيمـن للوجـه ، ثـم حركـها قربـاً وبعداً من الوجه .
	**العلاقه الجنسيه** اجعـل اليديـن منقبضتـين مـع مـد إصبعــي السبابه و الوسطى لليدين ، ثـم حـرك اليـد اليمنى لتستقر أعلى اليد اليسرى .

	**الحامل ـ حامل** اجعل اليديـن منبسـطتين و متقـابلتين ، ثـم حركهما تجاه بعضهما حتى تتشابك أصـابع اليدين معاً فى وضع متداخل .
	**الميلاد ـ الولاده** ضع راحة اليد اليمنى المنبسطة أعلـى راحـة اليد اليسـرى المنبسـطة ، ثـم حـرك اليديـن لأعلى و للأمام فى نفس الوقت .
	**النشاط ـ الحياه** اجعـل اليديـن منبســطتين و متلامســتين للصـدر، ثـم حركـهما حركـة اهتزازيـة مـع سحبهما لأعلى .
	**السكن ـ الإقامة ـ الاستيطان** اجعل اليدين منقبضتين و متواجهتين مع مد إصبعى السبابة للأمام و الإبهام لأعلى ، ثـم حرك اليدين لأعلى فى نفس الوقت .

الفصل الثالث عشر

الزمن وفصول العام والطقس



الوقت ـ الساعه ـ ساعة اليد

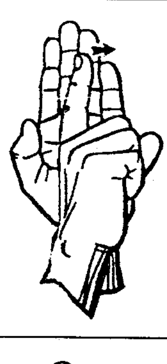
اجعل اليد اليسرى منقبضه و مواجهه لأسفل ، ثم حرك سبابة اليد اليمنى من أعلى لأسفل تجاه معصم اليد اليسرى .

العمر ـ عهد تاريخى ـ فتره زمنيه

اجعل اليد اليسرى منبسطه و مواجهه للخارج و متجهه لأعلى و اليد اليمنى منقبضه ، ثم حرك اليد اليمنى حركه دورانيه أمام راحة اليد اليسرى .

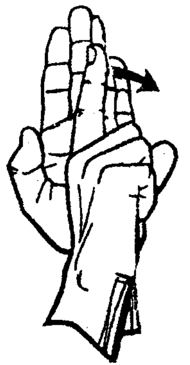


الثانيه ـ اللحظه

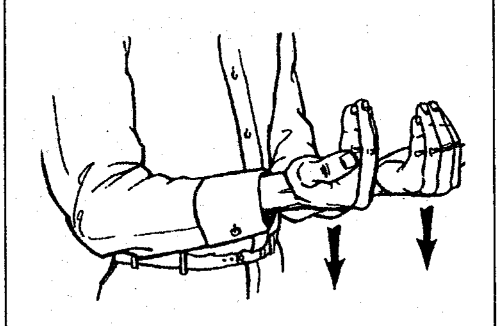
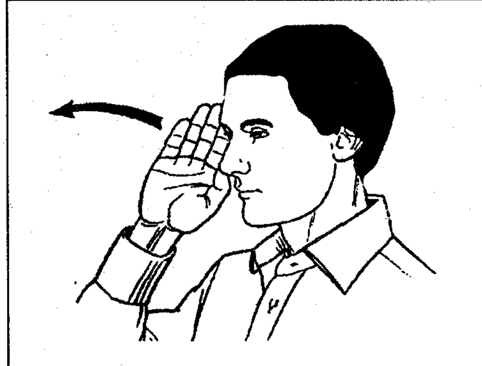
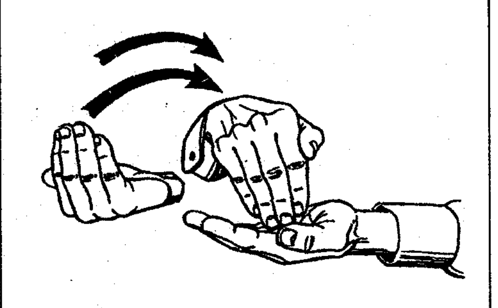
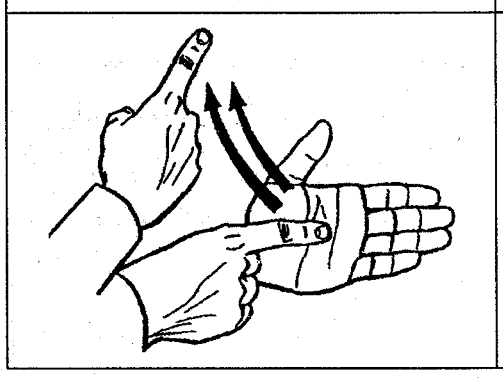


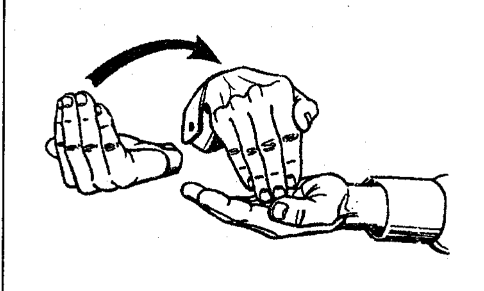
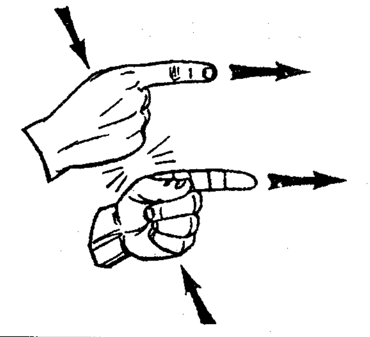
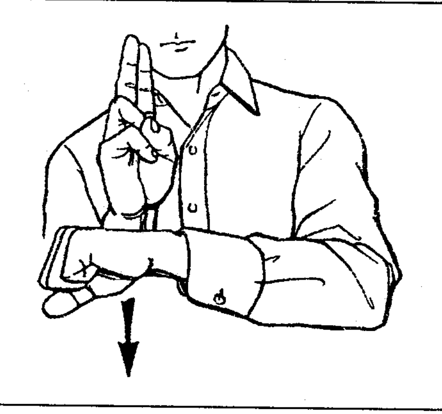
اجعل اليد اليسرى منبسطه و مواجهه للخارج و متجهه لأعلى ، ثم مرر اليد اليمنى المنقبضه و إصبع السبابه يشير لأعلى أمام راحة اليد اليسرى فى اتجاه عقارب الساعه مسافه بسيطه .

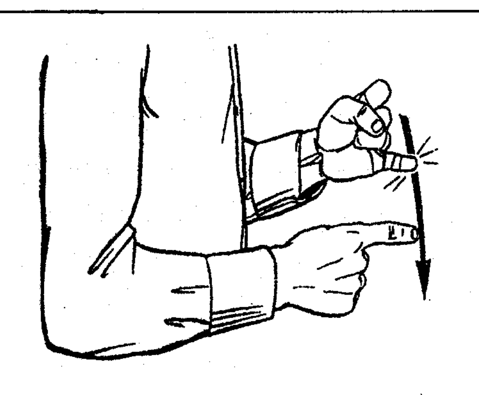
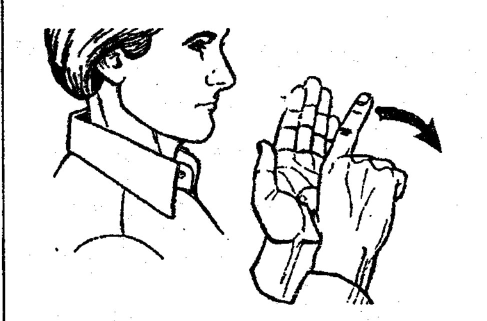
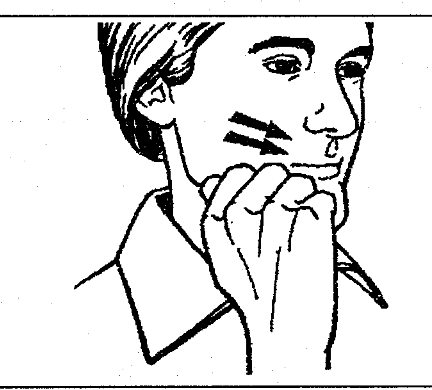
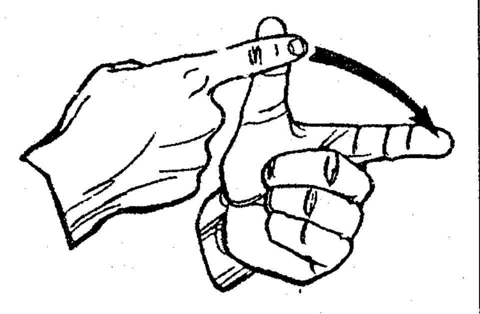
الدقيقه

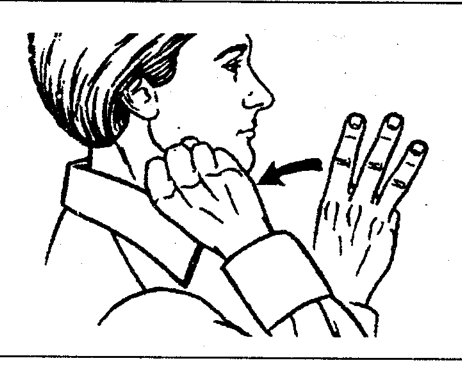
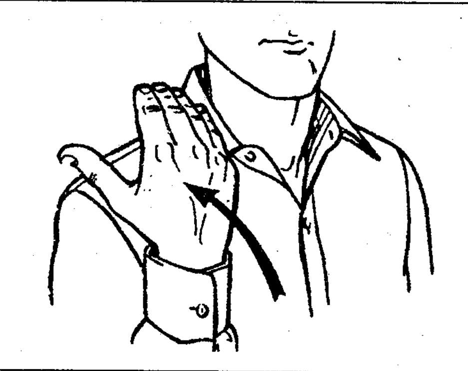
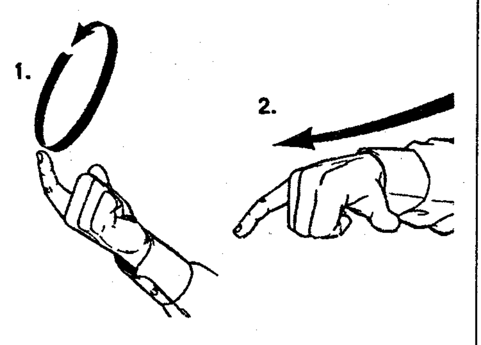


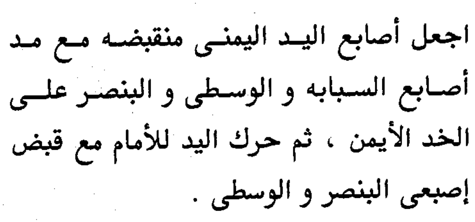
اجعل اليد اليسرى منبسطه و مواجهه للخارج و متجهه لأعلى ، ثم مرر اليد اليمنى المنقبضه و إصبع السبابه يشير لأعلى أمام راحة اليد اليسرى فى اتجاه عقارب الساعه مسافه أطول قليلاً .

	**الآن ـ فى الحال ـ فى الوقت الحالى** اجعل اليداين ممتدتين للأمام مع جعل أصابع اليدين على شكل زاويتين قائمتين مع راحتى اليدين ، و اليدين مواجهتين لأعلى، ثم حرك اليدين فى نفس الوقت لأسفل.
	**المستقبل ـ فيما بعد** اجعل اليد اليمنى منبسطة و ملامسة للجانب الأيمن للوجه ، ثم حرك اليد للأمام.
	**فى أحوال كثيره ـ دائماً** اجعل اليد اليسرى منبسطه و مواجهه لأعلى و أصابع اليد اليمنى على شكل زاويه قائمه مع راحة اليد و اليد مواجهه لأعلى ، ثم حرك اليد لأعلى ثم لأسفل لتستقر أطراف أصابع اليد اليمنى على راحة اليد اليسرى مع تكرار حركه اليد اليمنى عدة مرات.
	**أحياناً ـ نادراً** اجعل اليد اليسرى منبسطة و متجهة للأمام مع وضع طرف إصبع السبابه لليد اليمنى على راحة اليد اليسرى ، ثم حرك اليد اليمنى لأعلى عدة مرات.

يحدث بتكرار ـ مره ثانيه ـ متكرر اجعـل اليـد اليسـرى منبســطه و مواجهــه لأعلى و أصابع اليد اليمنى على شكل زاويه قائمه مع راحة اليد و اليد مواجهه لأعلى ، ثم حرك اليد لأعلى ثم لأسفل لتستقر أطراف أصابع اليد اليمنى على راحة اليد اليسرى .	
حدث قريبا ـ مؤخرا اجعل اليد اليمنـى منقبضـة مـع مـد إصبـع السبابه لأعلـى قليـلا و اليـد علـى الجـانب الأيمـن للوجـه ، ثـم حـرك إصبـع السـبابه لأعلى و لأسفل عدة مرات .	
يحدث بانتظام ـ مستمر ـ ثابت اجعل أصابع اليدين منقبضه مع مد إصبعــى السـبابه للأمـام و اليـد اليمنـى أعلـى اليـــد اليسرى ، ثم حرك اليدين تجاه بعضهما ثـم للأمام .	
عادة ـ غالبا اجعل اليد اليمنى منقبضــه مـع مـد إصبعـى السـبابه و الوسـطى لأعلــى و وضــع اليــد اليسرى منقبضه و مواجهــه لأسـفل بـالقرب من معصم اليد اليمنى ، ثم حرك اليدين معا قليلا لأسفل .	

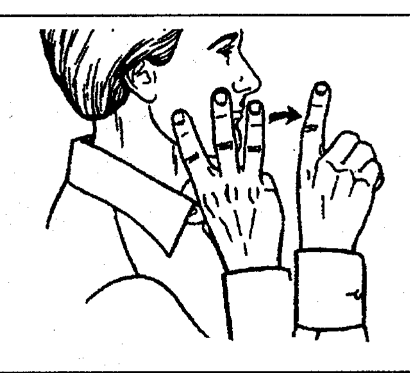
	**آخر ـ نهايه ـ نهائى ، أخيرا** اجعل اليدين منقبضتين و متجهتين للأمام مع مد إصبع الصغرى لليد اليسرى و إصبع السبابه لليد اليمنى ، ثم حرك اليد اليمنى لأسفل مع جعل إصبع السبابة يلامس إصبع الصغرى أثناء تحريك اليد اليمنى .
	**متتالى ـ بعد ذلك ـ بعد لحظات** اجعل اليد اليسرى منبسطه و متجهه لأعلى مع قبض أصابع اليد اليمنى و جعل إصبع الإبهام يلامس راحة اليد اليسرى و مد إصبع السبابه لأعلى ، ثم حرك سبابة اليد اليمنى جهة اليمين و لأسفل .
	**يوميا ـ كل يوم** اجعل اليد اليمنى منقبضه على الجانب الأيمن للوجه ، ثم حرك اليد عدة مرات من الخلف للأمام .
	**و بعد ذلك ـ حينئذ** اجعل أصابع اليد اليمنى منقبضه مع مد إصبع السبابه للأمام و إصبع الإبهام لأعلى، ثم حرك سبابة اليد اليمنى من إبهام اليد اليسرى حتى سبابة اليد اليسرى .

	**كـــان** اجعل أصابع السبابه و الوسطى و البنصر لليد اليمنى ممتده لأعلى و اليد قريبه من الخد الأيمن ، ثم اسحب اليد للخلف مع قبض أصابع اليد .
	**كـانـوا** اجعل أصابع السبابه و الوسطى و البنصر لليد اليمنى ممتده لأعلى و اليد قريبه من الخد الأيمن ، ثم اسحب اليد للخلف مع قبض إصبع البنصر و لف إصبعى السبابه والوسطى على بعضهما.
	**سابقا ـ ذات مره ـ منذ ذلك الوقت** اجعل اليد اليمنى منبسطه و متجهه لأعلى ثم اسحب اليد لأعلى و للخلف تجاه الكتف الأيمن .
	**للأبد ـ على الدوام ـ أزلى** اجعل اليد اليمنى منقبضه و مواجهة لأعلى مع مد إصبع السبابه للأمام مع تحريك اليد حركه دائريه ، ثم حرك اليد للأمام مع مد إصبعى الصغرى والإبهام فقط و قبض باقى أصابع اليد.



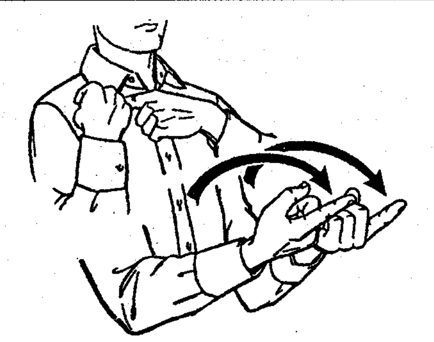
ربما ـ سوف

اجعل أصابع اليد اليمنى منقبضه مع مد أصابع السبابه و الوسطى و البنصر على الخد الأيمن ، ثم حرك اليد للأمام مع قبض إصبعى البنصر و الوسطى .



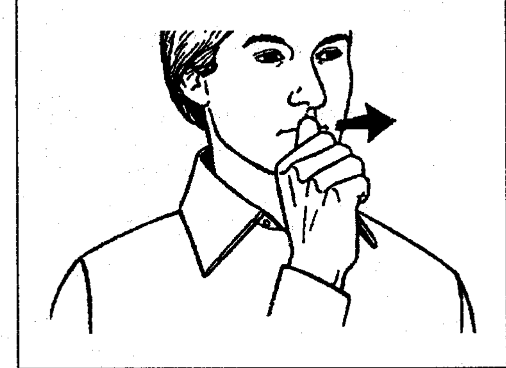
منذ ذلك الحين ـ حتى الآن

ضع اليدين منقبضتين على الكتف الأيمن ، ثم حركهما فى نفس الوقت للأمام و لأسفل مع مد إصبعى السبابه لليدين و جعل اليدين مواجهتين لأعلى .



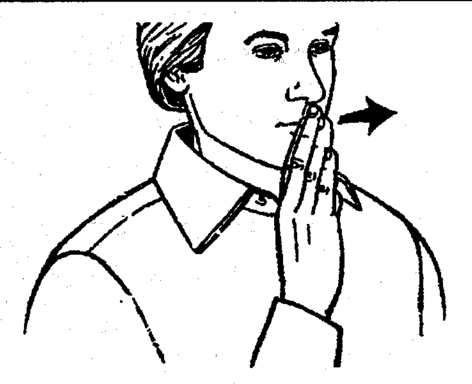
أنا ـ نحن (للمتحدث المفرد أو الجمع)

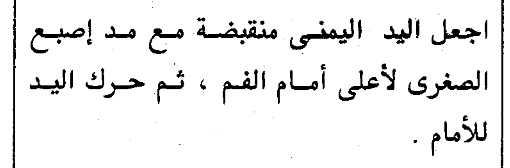
اجعل اليد اليمنى منقبضه أمام الفم مع مد إصبع الإبهام لأعلى قليلا ، ثم حرك اليد للأمام قليلا .



فعل الأمر (كن)

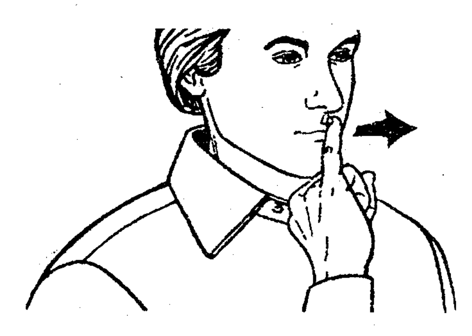
اجعل اليد اليمنى منبسطه و متجهه لأعلى و عموديه على الفم ، ثم حرك اليد للأمام.





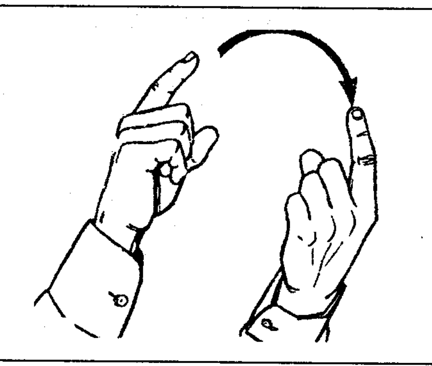
هــو.هــى

اجعل اليد اليمنـى منقبضـة مـع مـد إصبـع الصغرى لأعلى أمـام الفـم ، ثـم حـرك اليـد للأمام .



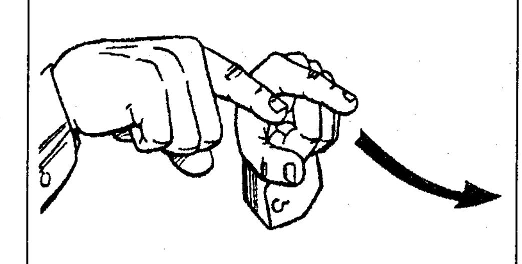
حتى الآن.حتى

اجعـل اليديـن منقبضتـين مـع مـد إصبعــى السبابه لأعلى ، ثم حرك اليد اليمنى لأعلى ثم لأسفل حتى يلامس طرف السبابه اليمنى طرف السبابه اليسرى.



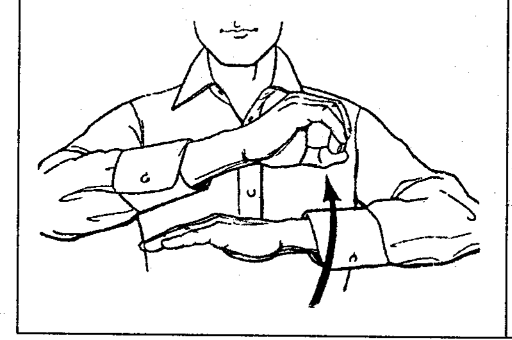
أثناء ذلك.فى الوقت المحدد

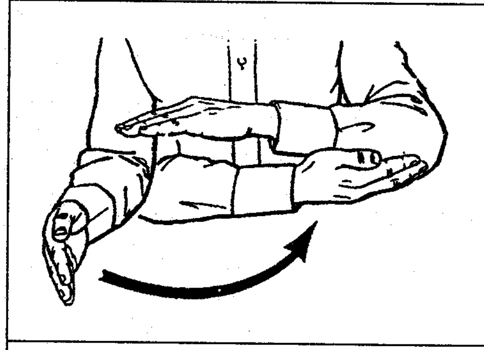
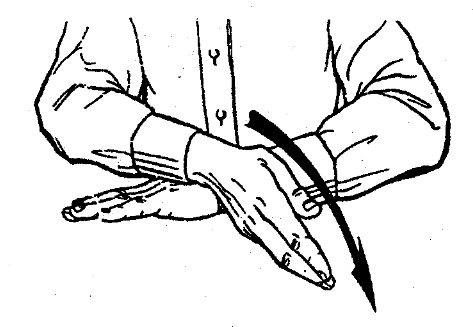
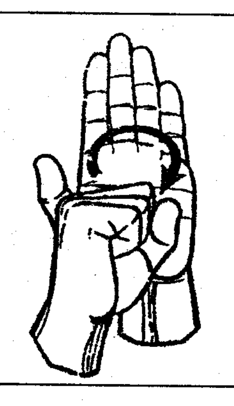
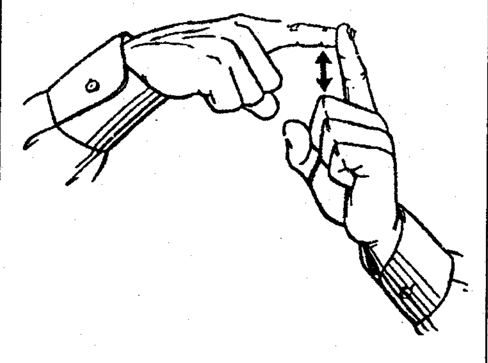
اجعــل اليديــن منقبضتـــين و مواجـــهتين لأسفل، مع مد إصبعى السبابه للأمام ، ثـم حرك اليدين فى نفس الوقت للأمام .



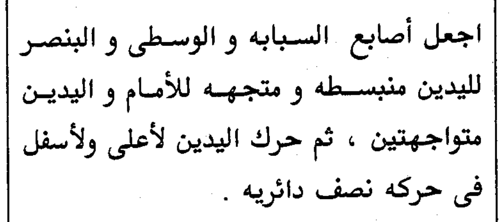
شروق الشمس.غروب الشمس

اجعـل اليـد اليسـرى منبســطه و مواجهــه لأسفل أمام الصدر ، و أصـابع اليـد اليمنـى منضمه على شــكل دائـره ، ثـم حـرك اليـد اليمنـى مـن أسـفل لأعلـى و للداخـل تجـاه الصدر .

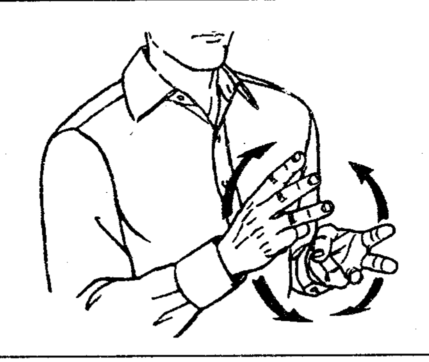


طوال الليل اجعل اليد اليسرى منبسطة و مواجهة لأسفل و ملامسه للجسم و اليد اليمنى منبسطه و ممتده للأمام ، ثم حرك اليد اليمنى للداخل لتلامس اليد اليسرى من أسفل .	
منتصف الليل اجعل اليد اليسرى منبسطة و مواجهة لأسفل و اليد اليمنى منبسطة و عموديه على اليد اليسرى ، ثم مرر اليد اليمنى أعلى معصم اليد اليسرى من الداخل للخارج .	
فصول العام اجعل اليد اليسرى منبسطه و مواجهه للأمام و متجهه لأعلى و اليد اليمنى منقبضه ، ثم حرك اليد اليمنى أمام اليد اليسرى .	
درجة الحراره ـ ميزان الحراره اجعل اليدين منقبضتين مع مد إصبع السبابه لليد اليسرى لأعلى ، ثم حرك إصبع السبابه لليد اليمنى لأعلى و لأسفل أمام إصبع السبابه لليد اليسرى.	

الــطــقــس

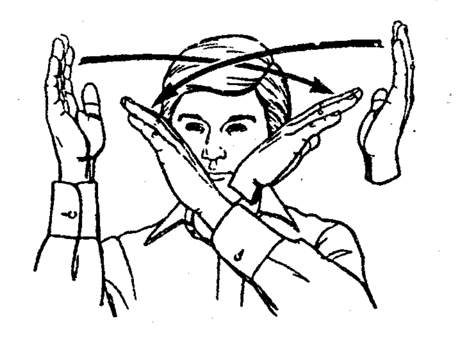


اجعل أصابع السبابه و الوسطى و البنصر لليدين منبسطه و متجهه للأمام و اليدين متواجهتين ، ثم حرك اليدين لأعلى ولأسفل فى حركه نصف دائريه .



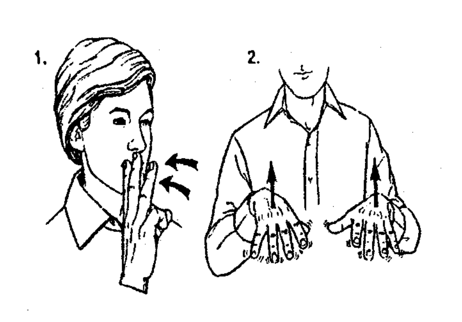
الرياح ـ يهب ـ النسيم

اجعل اليدين منبسطتين و متواجهتين أمام الرأس ، ثم حرك اليد اليسرى تجاه اليد اليمنى ثم حرك اليد اليمنى تجاه اليد اليسرى ،كرر هذه الحركات عدة مرات.



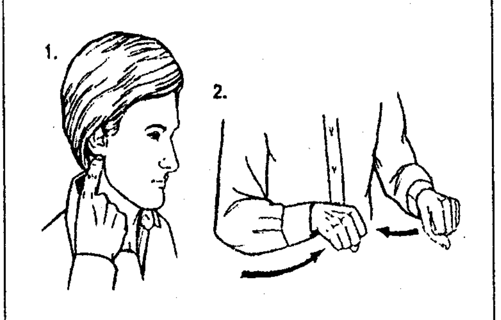
الــفــيــضــان

اجعل أصابع السبابه و الوسطى و البنصر لليد اليمنى ممتده لأعلى مع وضع اليد أمام الفم ، ثم حرك اليد تجاه الفم ، ثم اجعل اليدين منبسطتين و مواجهتين لأسفل حرك اليدين لأعلى مع تحريكهما حركه اهتزازيه خفيفه .



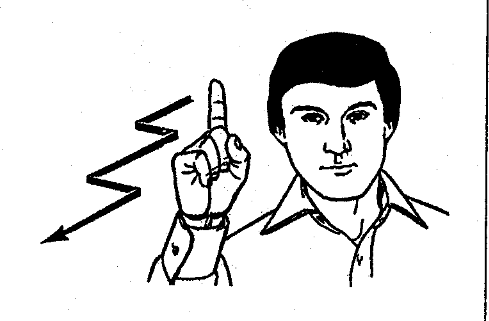
الــرعــد

اجعل إصبع السبابه لليد اليمنى يشير للأذن اليمنى ، ثم حرك اليدين المنقبضتين للخلف و للأمام حركات سريعه و مفاجئه .



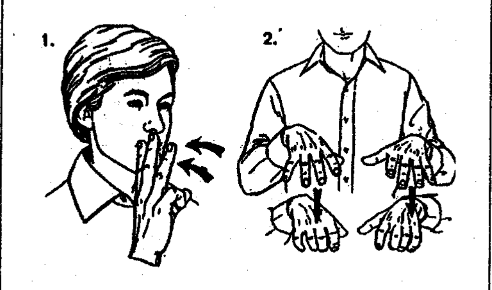
البرق

اجعل إصبع السبابه لليد اليمنى يشير لأعلى مع قبض باقى أصابع اليد ، ثم حـرك اليـد للأمام حركه زجزاجيه .



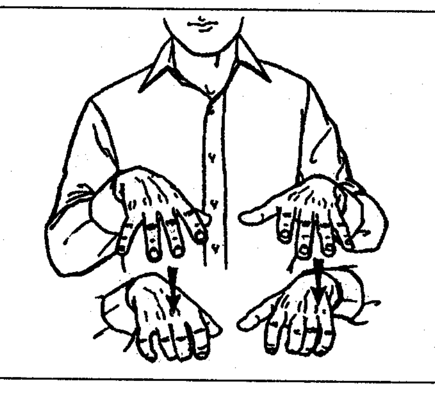
المطر

اجعل أصابع السبابه و الوسطى و البنصر لليد اليمنى ممتده لأعلى مع وضع اليد أمـام الفم ، ثم حرك اليد تجاه الفم ، ثـم اجعـل اليدين منبسطتين و مواجهتين لأسفل حـرك اليديـن لأسفل مـع ضـم أصـابع اليديـن للداخل.



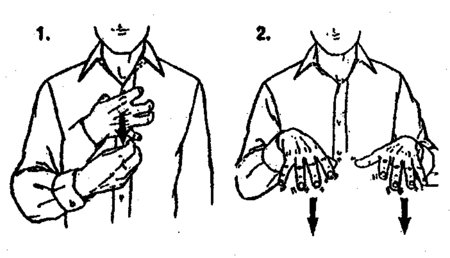
صلب. متجمد

اجعل اليدين منبسطتين و مواجهتين لأسفل حرك اليدين لأسفل مع ضـم أصـابع اليديـن للداخل .



الثلج

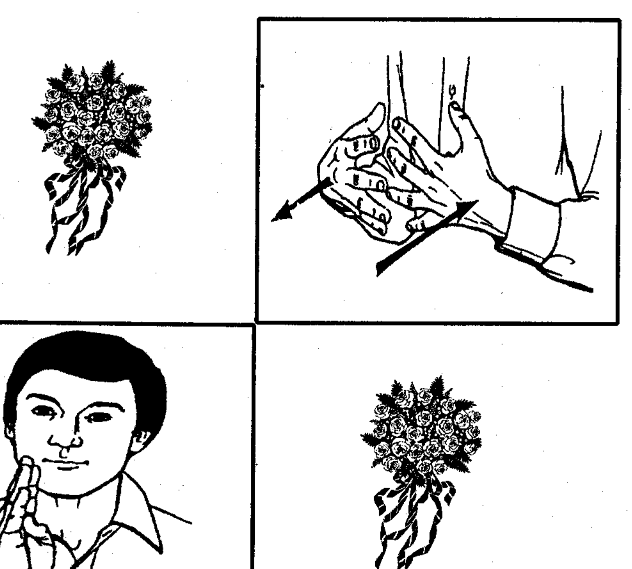
ضع أطراف أصـابع اليـد اليمنـى المنحنيـه للداخـل علـى الصـدر ، ثـم اجعـل اليديـن منبسطتين و مواجهتين لأسفل حرك اليديـن معـا لأسـفل مـع تحريـك اليديـن حركـه اهتزازيه خفيفه.





الفصل الرابع عشر

المترادفات والمتضادات والأسئلة



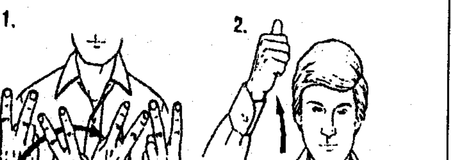
	الإيجاب ـ الإيجابى اجعـل اليديـن منقبضـتين مـع مـد إصبعـى السبابة لليدين ثم اجعل سبابة اليد اليسـرى متجهاً لأعلى ، ثم ضع سـبابة اليـد اليمنـى فى وضع أفقى على سبابة اليد اليسرى .
	السلب ـ السلبى اجعـل اليـد اليسـرى منبسـطة و مواجهـة للخارج و متجهة لأعلـى ، ثـم ضـع إصبـع السبابة المتد لليد اليمنى المنقبضه أمام راحة اليد اليسرى .
	فــوق اجعل اليد اليمنى منقبضه و متجهـة لأعلـى وإصبع السبابة يشير لأعلى ، ثم حرك اليـد لأعلى .
	تــحــت اجعل اليد اليمنى منقبضة و متجهة لأسـفل و إصبع السـبابة يشـير لأسـفل ، ثـم حـرك اليد لأسفل .

الأفضل-أفضل

ضع أطراف أصابع اليد اليمنى المنبسطه أمام الفم ، ثم حرك اليد لأعلى مع قبض أصابع اليد .

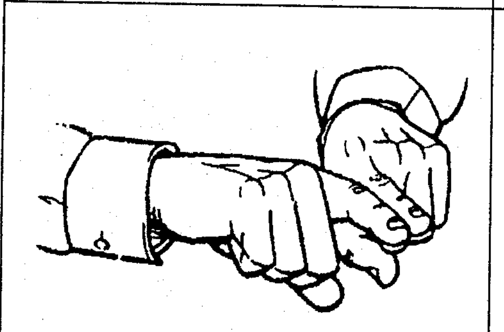
الأسوء-أسوء

اجعل أصابع اليدين منقبضه مع مد إصبعي السبابه و الوسطى لأعلى ، ثم حرك اليد اليمنى جهة اليسار و اليد اليسرى جهة اليمين ، ثم حرك اليد اليمنى لأعلى مع قبض أصابع اليد .



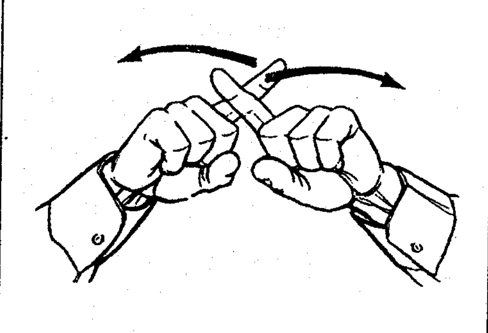
مشابه-متشابه

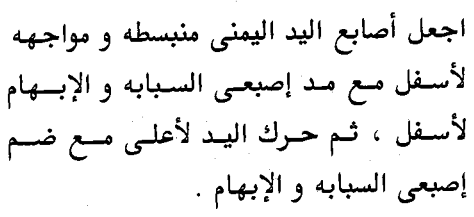
اجعل اليدين منقبضتين مع مد إصبعي السبابة لليدين للأمام و جعلهما متماسين من الجانب .



مختلف-متنوع

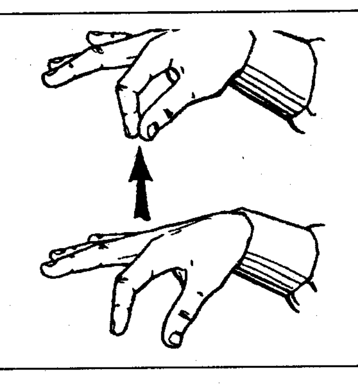
اجعل اليدين منقبضتين مع مد إصبعي السبابه لليدين لأعلى و جعلهما متقاطعين ، ثم حرك اليد اليمنى جهة اليمين و اليد اليسرى جهة اليسار .





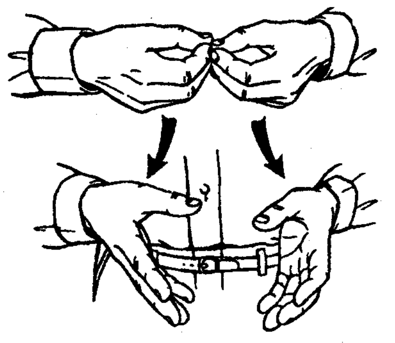
يكتشف ـ يعثر على

اجعل أصابع اليد اليمنى منبسطه و مواجهه لأسفل مع مد إصبعى السبابه و الإبهام لأسفل ، ثم حرك اليد لأعلى مع ضم إصبعى السبابه و الإبهام .



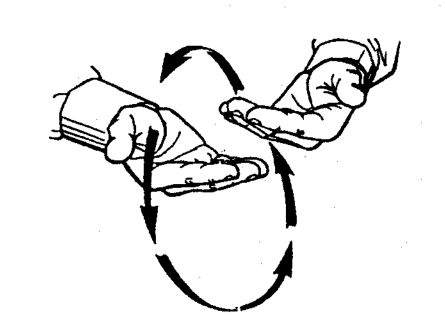
يخسر ـ خساره

اجعل أصابع اليدين منحنيه للداخل مع جعل أطراف الأصابع لليدين متماسه ، ثم حرك اليدين للخارج مع بسط الأصابع.



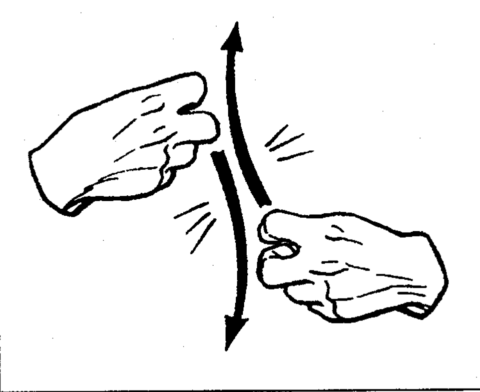
سهل ـ بسيط

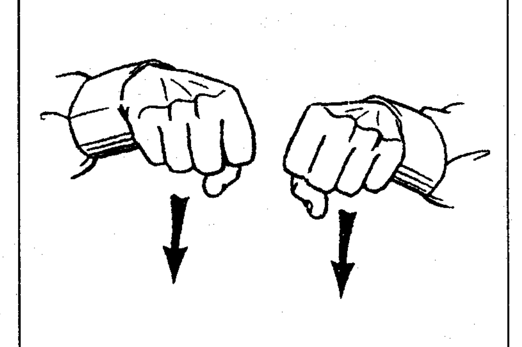
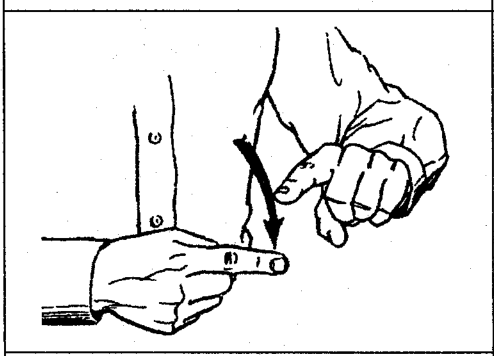
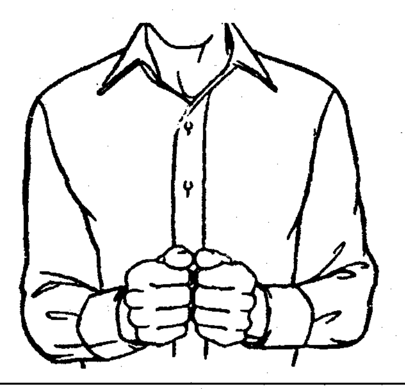
اجعل اليدين منبسطتين و مواجهتين لأعلى، ثم حرك اليد اليمنى من أسفل لأعلى حتى تلامس أطراف أصابع اليد اليسرى عدة مرات .

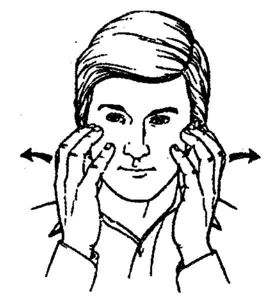
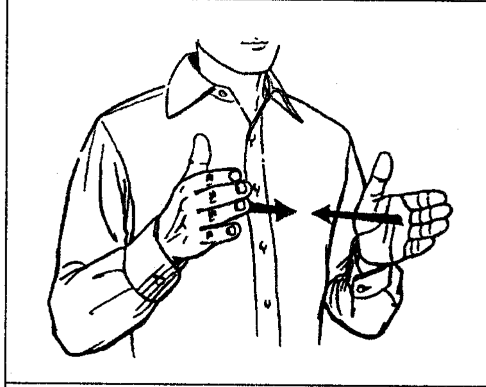
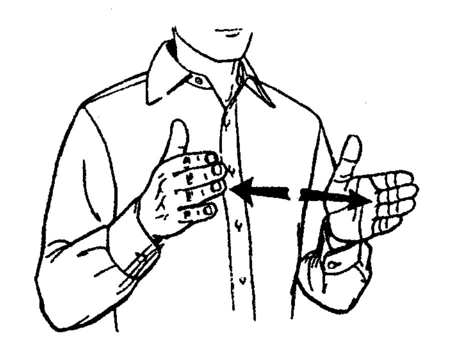


صعب ـ معقد

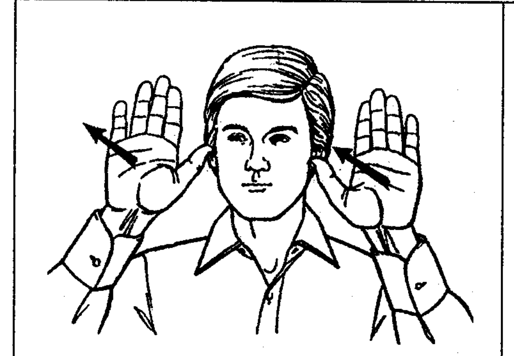
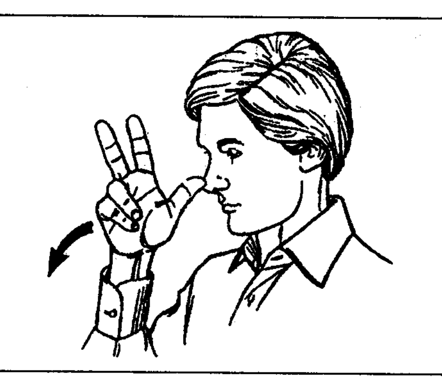
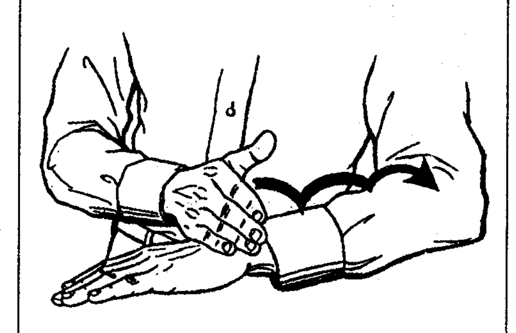
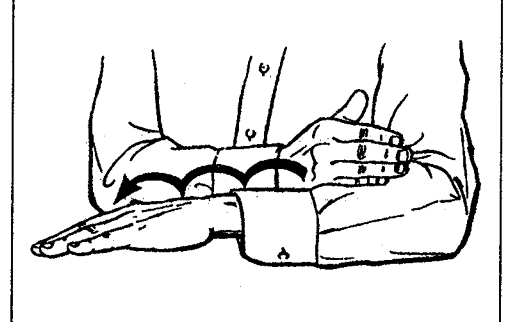
اجعل اليدين منقبضتين مع مد إصبعى السبابه و الوسطى للأمام قليلاً ، ثم حرك اليد اليمنى لأسفل و اليد اليسرى لأعلى معاً بحيث تتماس الأصابع الممتده لليدين أثناء تحريكهما.

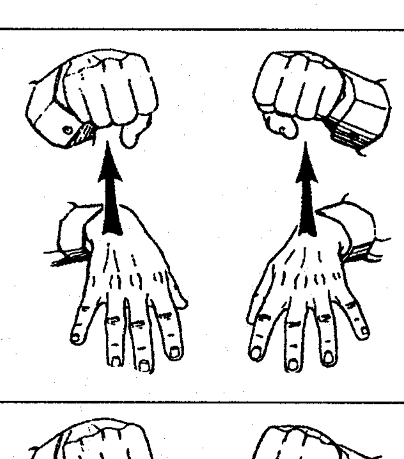
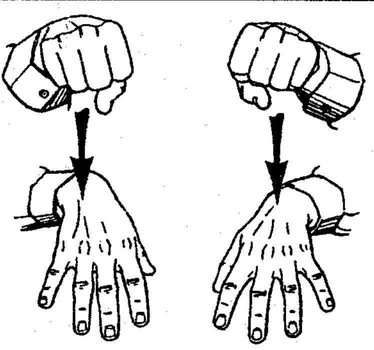
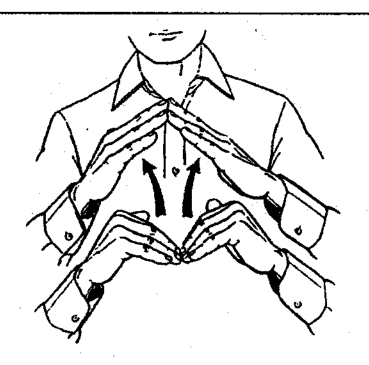
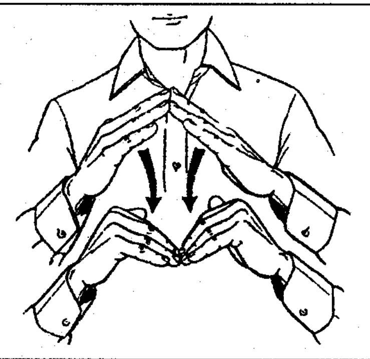


ممكن ـ يستطيع ـ قادر على اجعل اليدين منقبضتين و متجهتين للأمام ، ثم حركهما لأسفل فى نفس الوقت .	
غير مستطاع ـ غير ممكن ـ غير قادر اجعل اليدين منقبضتين مع مد إصبعى السبابه ، ثم حرك اليد اليمنى من أعلى لأسفل بحيث يتلامس طرف إصبع السبابه لليد اليمنى مع طرف إصبع السبابه لليد اليسرى .	
مع ضع اليدين منقبضتين و متلامستين ومتجهتين للأمام .	
بدون ضع اليدين منقبضتين و متلامستين ومتجهتين للأمام ، ثم حرك اليدين للخارج مع بسط اليدين .	

رفيع من المرض ـ رفيع مرر أطراف إصبعى السبابه و الإبهام أمام الوجه على الخدين من أعلى لأسفل .	
بدين ـ ممتلئ الجسم ضع اليدين على جانبى الوجه ، ثم حرك اليدين للخارج فى نفس الوقت .	
ضيق اجعل اليدين منبسطتين و متواجهتين أمام الصدر ، ثم حركهما تجاه بعضهما .	
واسع ـ أوسع من المعتاد اجعل اليدين منبسطتين و متواجهتين أمام الصدر ، ثم حركهما تجاه الخارج بعيداً عن بعضهما .	

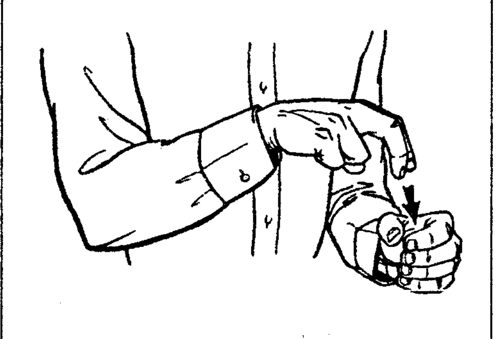
طويل اجعل اليد اليسرى منبسطة و متجهة لأعلى، ثم مرر اليد اليمنى و أصابعها منقبضه مع مد إصبع السبابه لأعلى أمام راحة اليد اليسرى .	
قصير.صغير اجعل أصابع اليد اليسرى على شكل زاويه قائمه مع راحة اليد و اليد مواجهه لأسفل ، ثم حرك اليد لأسفل.	
غنى.ثرى اجعل اليد اليسرى منبسطه و مواجهة لأعلى ، ثم حرك اليد اليمنى و أصابعها منحنيه من أعلى لأسفل حتى تستقر على راحة اليد اليسرى ، ثم حرك اليد اليمنى لأعلى مع جعل أصابعها منحنيه و متجهه لأسفل .	1. 2.
فقير.الفقر اجعل اليد اليسرى منقبضه و منضمه إلى الجهه اليمنى من الصدر ، و اليد اليمنى منحنيه على مرفق اليد اليسرى ، ثم حرك اليد اليمنى لأسفل مع ضم أصابعها .	

	**رائع ـ ممتاز ـ مدهش** اجعل اليدين منبسطتين و مواجهتين للخارج و على جانبى الوجه ، ثم حرك اليدين فـى نفس الوقت للأمام .
	**قــذر ـ رث** اجعل أصابع اليد اليمنى ممتـده لأعلـى مـع جعل طـرف إصبع الإبـهام ملامـس لطـرف الأنف و ضم إصبعى البنصر و الصغرى ، ثم حرك اليد للأمام و لأسفل .
	**يطور ـ يحسن** اجعـل اليـد اليسـرى منبســطه و مواجهــه لأسفل ، ثم حرك اليد اليمنى العموديه على اليد اليسرى من الأمام للخلف على مراحل .
	**يتلف ـ ينحدر** اجعـل اليـد اليسـرى منبســطه و مواجهــه لأسفل ، ثم حرك اليد اليمنى العموديه على اليد اليسرى من الخلف للأمام على مراحل.

	**الرفع ـ حمل الشىء** اجعـل أصـابع اليديـن ممتـده لأسـفل ، ثـم حرك اليديـن لأعلـى فـى نفـس الوقـت مـع قبض أصابع اليدين فى نفس الوقت .
	**إسقاط الشىء** اجعــل اليديــن منقبضتــين و متواجـــهتين لأسفل، ثم حركهما لأسفل مع مد أصابعهما لأسفل فى نفس الوقت .
	**الإنــشــاء** اجعـل أطـراف أصـابع اليديـن متماسـه مـع جعـل الأصـابع منحنيـه قليــلاً و مواجهــه لأسـفل ، ثـم حـرك الأصـابع لأعلـى حتــى تصبح مستقيمه و متماسه من أطرافها .
	**الهبوط ـ الانهيار** اجعل أطراف أصابع اليدين متماسه واليدين منبسطتين و مواجهتين لأسـفل ، ثـم حـرك الأصــابع لأسـفل لتصبـح منحنيــه قليــلاً ومتماسه من أطرافها .

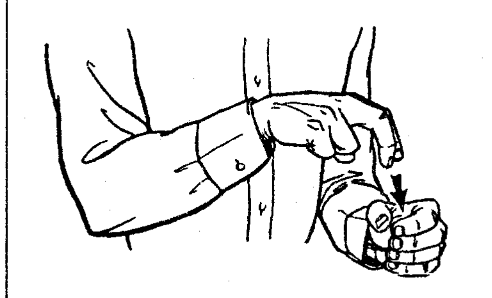
يدخل ـ يتدخل

اجعل أصابع اليد اليسرى منحنيه إلى بعضها و أصابع اليد اليمنى منقبضه مع مد إصبعى السبابه و الوسطى للأمام قليلاً ، ثم حرك اليد اليمنى من أعلى لأسفل حتى يدخل إصبعى السبابه و الوسطى داخل تجويف راحة اليد اليسرى .



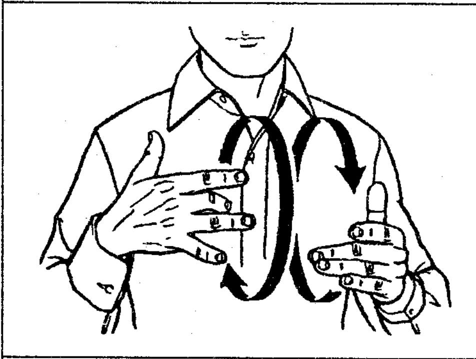
يخرج ـ يرحل

اجعل أصابع اليد اليسرى منحنيه إلى بعضها و أصابع اليد اليمنى منقبضه مع مد إصبعى السبابه و الوسطى للأمام قليلاً ، ثم حرك اليد اليمنى من أسفل لأعلى و كأنها تخرج من تجويف راحة اليد اليسرى .



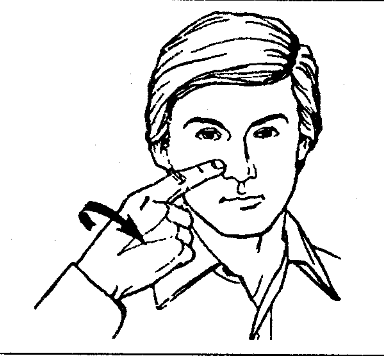
المثير ـ الإثاره ـ الهياج

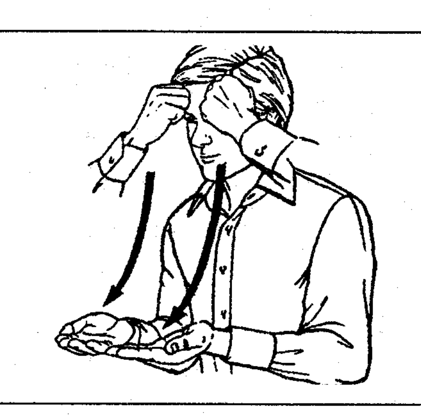
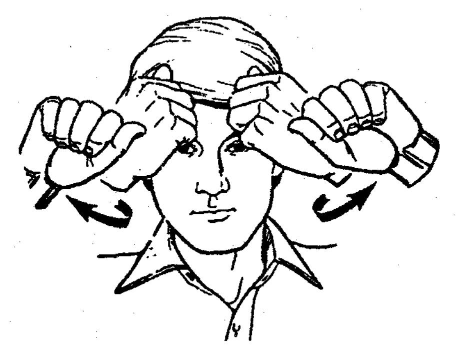
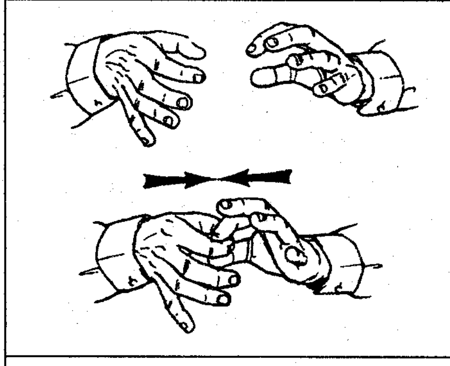
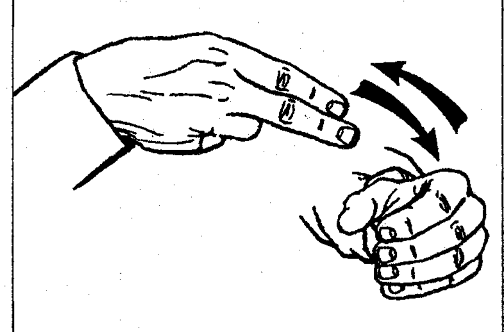
اجعل اليدين منبسطتين و مواجهتين للصدر مع جعل إصبعى الوسطى لليدين منحنيه للداخل قليلاً ، ثم حرك اليدين بالتبادل حركه دائريه أمام الصدر .

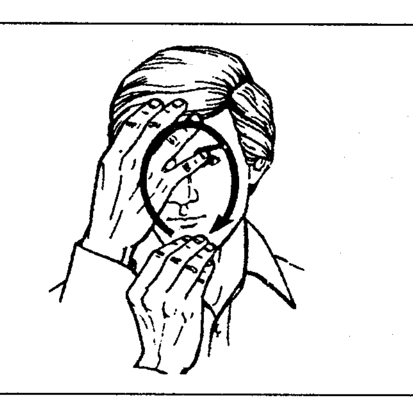
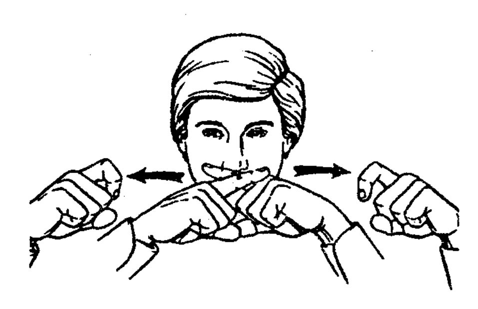
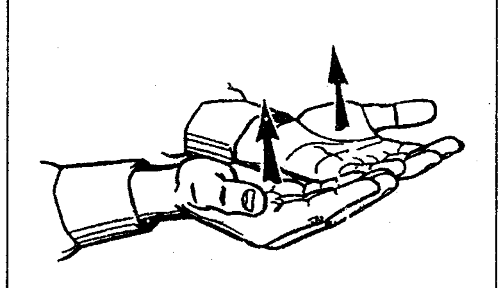
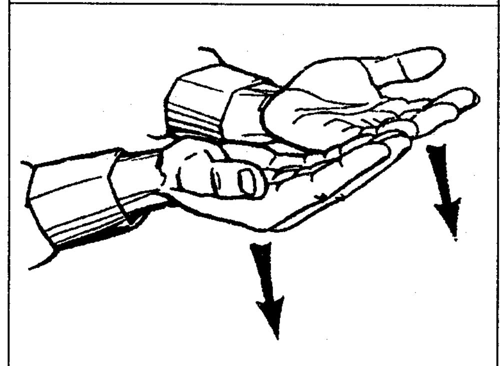


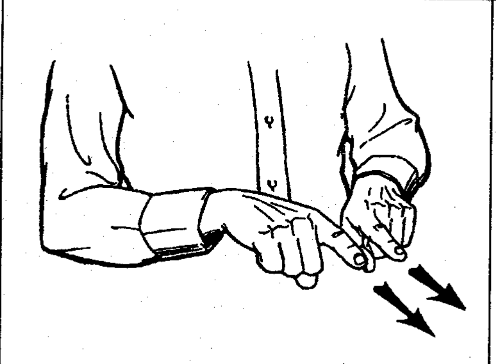
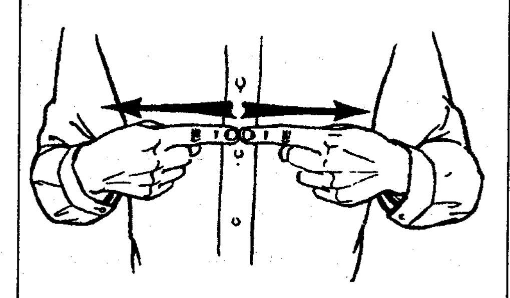
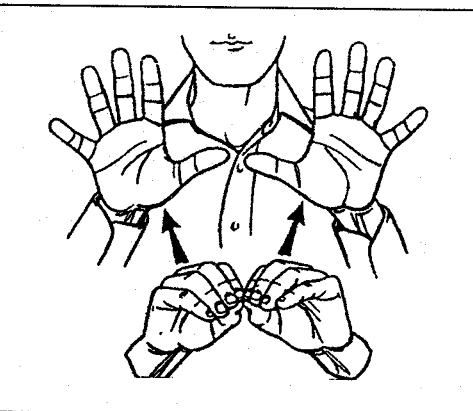
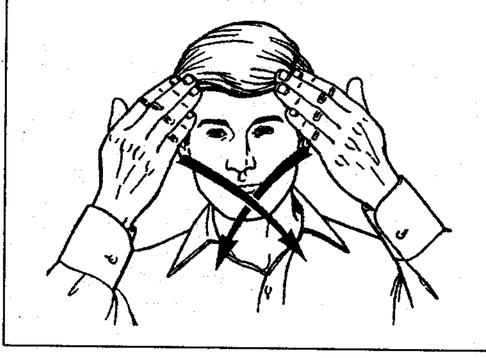
مجهد ـ متعب

اجعل اليد اليمنى منقبضه مع مد إصبع السبابه و جعل طرفه يلامس الجانب الأيمن للأنف ، ثم حرك اليد من المعصم حركه دائريه للخارج .



	**يطيع ـ الطاعه** ضع اليدين منقبضتين على جانبى الجبهه ، ثم حركهما لأسفل مع بسط أصابعهما وجعل اليدين مواجهتين لأعلى .
	**يعصى ـ العصيان** ضع اليدين منقبضتين على جانبى الجبهه ، ثم حركهما للخارج مع لف اليدين من المعصمين .
	**يربط ـ الربط ـ الضم ـ التوحيد** اجعل أصابع اليدين منحنيه قليلاً للداخل ، ثم حرك اليدين تجاه بعضهما لتصنع دائرتان متداخلتان بواسطة إصبعى السبابه وإصبعى الإبهام لليدين معاً .
	**تنازل عن ـ أقلع عن** اجعل أصابع اليد اليسرى منحنيه للداخل قليلاً و اليد اليمنى منقبضه مع مد إصبعى السبابه و الوسطى ، ثم حرك اليد اليمنى قرباً و بعداً عن اليد اليسرى .

جميل ـ جذاب ـ محبوب ـ وسيم اجعل اليد اليمنى منبسطه أما الوجـه ، ثـم حركـها حركـه دورانيـه مـع ضم أصابعــها لتستقر فى النهايه أمام الذقن.	
قبيح ـ ساذج اجعـل اليديـن منقبضتـين مـع مـد إصبعــى السبابه و جعلهما متقاطعين أمام الفـم ، ثـم حرك اليدين جانباً بعيداً عـن بعضـهما مـع ثنى إصبعى السبابه لليدين .	
خفيف الوزن اجعــل اليديــن منبســطتين و متجــاورتين ومواجهتين لأعلى ، ثم حركــهما فـى نفس الوقت لأعلى ببطء .	
ثقيل الوزن اجعــل اليديــن منبســطتين و متجــاورتين ومواجهتين لأعلى ، ثم أسقطهما فـى نفس الوقت لأسفل مسافه قليله .	

	**متوازى ـ التوازى** اجعل اليدين منقبضتين و مواجهتين لأسفل مع مد إصبعى السبابه لليدين للأمام ، ثم حرك اليدين للأمام فى نفس الوقت .
	**التضاد ـ العكس ـ التناقض** اجعل اليدين منقبضتين مع مد إصبعى السبابه و جعل أطرافهما متماسين ، ثم حرك اليدين فى نفس الوقت جانباً بعيداً عن بعضهما .
	**مضيء ـ لامع ـ ساطع** اجعل أصابع اليدين منحنيه و منضمه لبعضها و اليدين متلامستين ، ثم حرك اليدين فى نفس الوقت لأعلى و بعيداً عن بعضهما مع بسط اليدين و جعلهما مواجهتين للخارج .
	**مظلم ـ معتم** اجعل اليدين منبسطتين و مواجهتين للداخل على جانبى الرأس ، ثم حركهما لأسفل حركه متقاطعه بحيث تحرك اليد اليسرى جهة اليمين و اليمنى جهة اليسار.

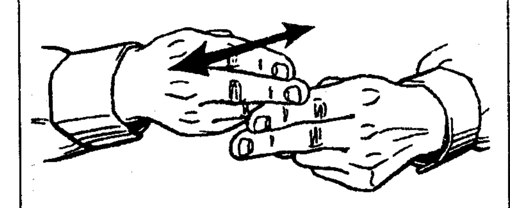
طويل

اجعل اليد اليسرى ممتده و منبسطة ومواجهه لأسفل ، مع جعل اليد اليمنى منقبضه مع مد إصبع السبابة للأمام ، ثم حرك سبابة اليد اليمنى على اليد و الذراع الأيسر من الأمام للخلف .



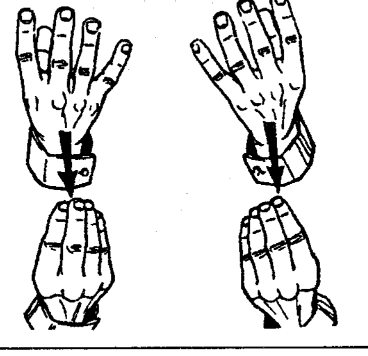
قصير

اجعل اليدين منقبضتين مع مد إصبعى السبابة و الوسطى لكل يد و جعلهما ملامسين لبعضهما ، ضع أصابع اليد اليمنى أعلى أصابع اليد اليسرى و متقاطعه معها ، ثم حرك أصابع اليد اليمنى للأمام و للخلف عدة مرات .



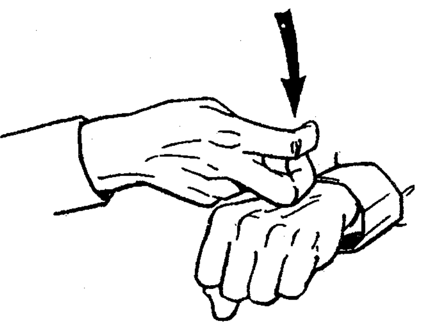
ناعم.هش

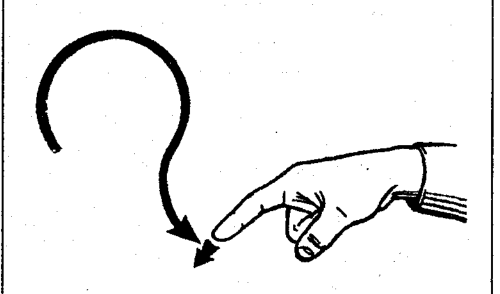
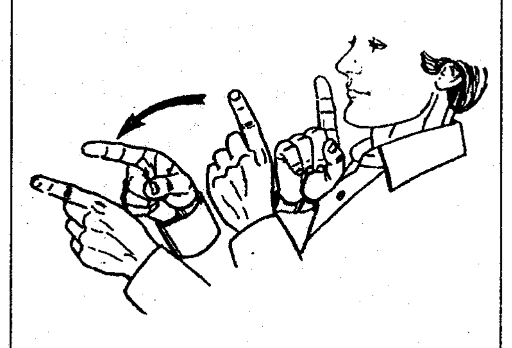
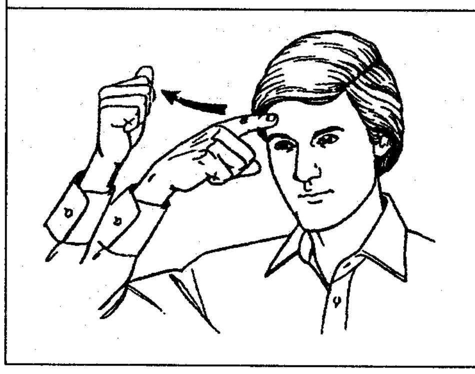
اجعل أصابع اليدين ممتده لأعلى ، ثم إسحب اليدين لأسفل مع ضم أصابع كل يد لبعضها .



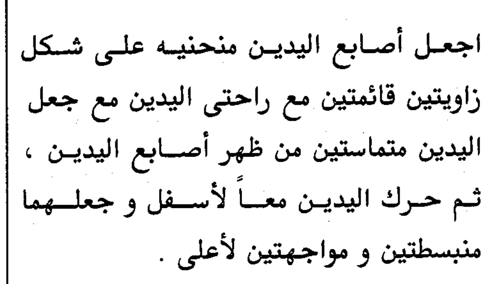
صلب

اجعل اليد اليسرى منقبضة و مواجهة لأسفل ، و اليد اليمنى منقبضه مع مد إصبعى السبابه و الوسطى قليلاً للأمام ، ثم حرك اليد اليمنى من أعلى لأسفل حتى يلامس أصابعها ظهر راحة اليد اليسرى .

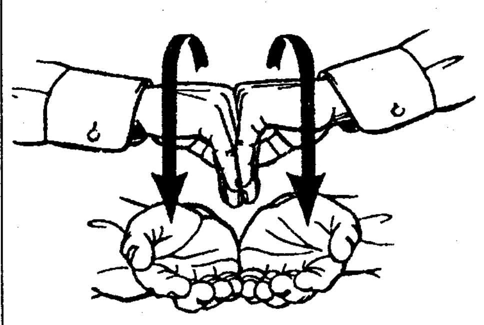


سؤال ـ استفسار اجعل اليد اليمنى منقبضه مع مد إصبع السبابه و رسم شكل علامة إستفهام ، ثم حرك اليد للأمام و كأنك تشير إلى شيء محدد .	
يطلب ـ يسأل اجعل اليدين منبسطتين و متقابلتين أمام الصدر ، ثم حرك اليدين لأعلى و للداخل حتى تستقرا أمام أعلى الصدر .	
يجيب ـ يطيع ـ يستجيب اجعل اليدين منقبضتين مع وضع اليد اليمنى أعلى اليد اليسرى مع مد إصبعي السبابه لليدين للأمام ، ثم حرك اليدين معاً للأمام و لأسفل .	
بسبب كذا (إشاره لتوضيح السبب) اجعل اليد اليمنى منقبضة مع مد إصبع السبابه و جعله يلامس أعلى الحاجب الأيمن ، ثم حرك اليد للخارج و لأعلى مع قبض أصابع اليد.	

كيـــف ؟

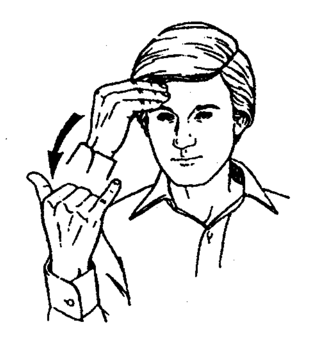


اجعـل أصــابع اليديــن منحنيــه علــى شـكل زاويتين قائمتين مع راحتى اليدين مع جعل اليدين متماستين من ظهر أصــابع اليديــن ، ثـم حـرك اليديـن معــاً لأســفل و جعلــهما منبسطتين و مواجهتين لأعلى .



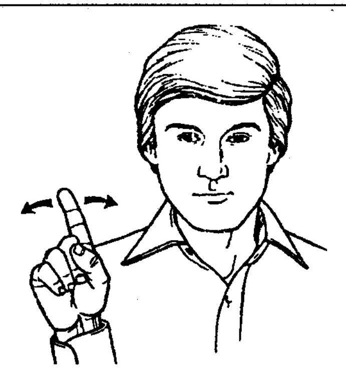
لـمـــاذا ؟

ضع أطراف أصابع اليد اليمنى المنحنيه على الجهـه اليمنـى للجبهـه ، ثـم حـرك اليـــد لأسفل مع قبض أصــابع اليـد و مـد إصبعـى الصغرى و الإبهام لأعلى .



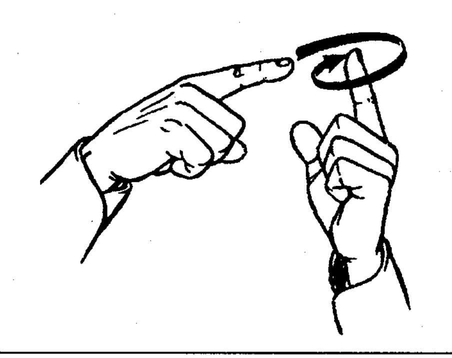
أيـــن ؟

اجعل اليد اليمنى منقبضة و متجهــة لأعلـى مع مد إصبع السبابة لأعلى ، ثم حرك اليد للأمام و للخلف عدة مرات .



مـتـــى ؟

اجعـل اليديـن منقبضـتين مـع مـد أصبعـــى السبابة و جعل ســبابة اليـد اليسـرى يشـير لأعلى و تحريك ســبابة اليـد اليمنـى حركـه دائريه حول طرف سبابة اليد اليسرى .

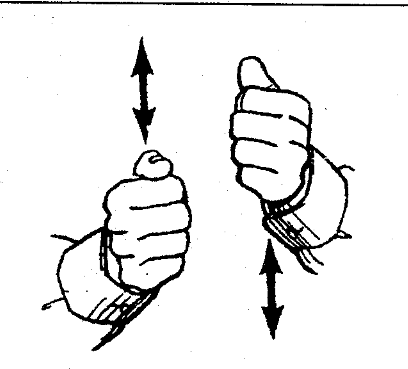


مــــاذا ؟

اجعل اليد اليسرى منبسطه و متجهه للأمام مع قبض أصــابع اليـد اليمنـى و مـد إصبع السـبابه و تحريكـه من أعلـى لأسـفل أمـام راحة اليد اليسرى .

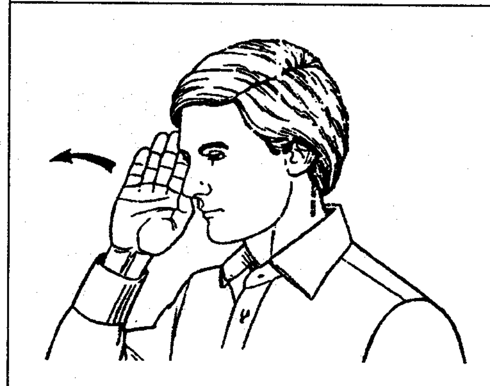
أيهما ـ أى الشيئين ؟

اجعل اليدين منقبضتين و متجهتين للأمام ، ثم حركهما بشكل متبـادل لأعلـى و لأسـفل عدة مرات .



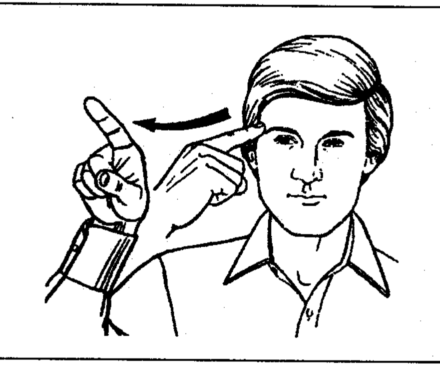
ســـوف

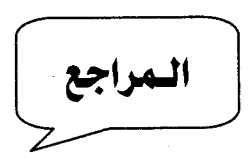
اجعــل اليــد اليمنـــى منبســـطة و مجــاورة للجانب الأيمن للوجه ، ثم حركها للأمام.



مــن أجـــل

اجعل إصبـع السـبابه لليـد اليمنـى موضـوع على طرف الحاجب الأيمن ، ثم حرك اليـد للخـارج مـع جعـل إصبـع الســـبابه يشـير للخارج .





- *Mickey Flodin, 1991,“ Signing Is Fun “, The Berkley Publishing Group, New Yourk.*
- *Mickey Flodin, 1992, “ Signing For Kids “, The Berkley Publishing Group, New Yourk.*
- *Mickey Flodin, 1994, “ Signing Mustrated: The Complete Learning Guide. “, The Berkley Publishing Group, New Yourk.*
- *Rod R. Butterworth, and Mickey Flodin, 1990, “The Pocket Dictionary of Signing. “R.ed., The Berkley Publishing Group, New Yourk.*
- *Rod R. Butterworth, and Mickey Flodin, 1992, “The Perigee Visual Dictionary of Signing”, 3rd Edition., the Berkley Publishing Group, New Yourk.*
- *Rod R. Butterworth, M. A, M. Ed. , and Mickey Flodin, 1993, “Signing Made Easy”., The Berkley publishing Group, New Yourk.*



الموضوع	رقم الصفحة
المقدمة	٣
الفصل الأول : مدخل و تمهيد .	٥
الفصل الثانى : الأسرة و الناس و الضمائر .	١٩
الفصل الثالث : المنزل و الملابس و الألوان .	٣٣
الفصل الرابع : الطعام و أدواته .	٤٧
الفصل الخامس : الأحداث و الأفعال .	٥٩
الفصل السادس : الرياضة و الهوايات .	٩٣
الفصل السابع : الحيوانات و الطبيعة والعلوم .	١٠٥
الفصل الثامن : السفر و الإجازات و المواقع و الاتجاهات .	١٢٣
الفصل التاسع : الأفكار و الانفعالات و الأفكار المجردة .	١٣٥
الفصل العاشر : التربية والوظائف و مفاهيم الاتصال .	١٦٣
الفصل الحادى عشر : الأعداد و المال و الكميات .	١٨٧
الفصل الثانى عشر : الصحة و المفاهيم الطبية و الجسم .	٢١٣
الفصل الثالث عشر : الزمن و فصول العام و الطقس .	٢٢٥
الفصل الرابع عشر : المترادفات و المتضادات و الأسئلة .	٢٣٧
المـــراجـــع	٢٥٤